নাওয়োম শাজেল ১২

(12 HA-THA YOGIC EXERCISES)



মোইরাংথেম আজোল ময়ুরাং

A NATIONAL JUDGE

Indian Yoga Convention & Championship

Rs. 10

াঠয়োগ শাজেল ১২

(12 HA-THA YOGIC EXERCISES)

অইবা

মোইরাংথেম মাঙ্গোল মুরাং

চিংঙা মখা নিংথৌজম লৈকাই,

ইম্ফাল।

ফোঙ্গকবা—

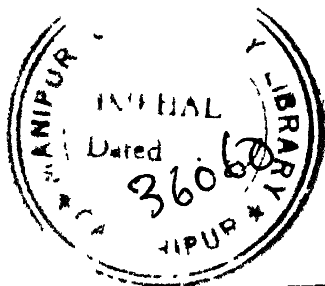
অইবা মশা

DATA ENTERED

BY ....

অহানবা খুৎনম

কোপী মশীং — ১০০০, ১৯৮৪



মমল — লুপা Rs. 10

নম্ফম : কেঃ ডিঃ প্রিন্টিং ৱার্কস. হৈরাংগোইথোং।

ৱাহৈ খরদং

মতম কয়াগী মমাংদগী পাথাঙকোক, পুথাঙকোক্না থম্বীরম্লবা নাওয়োম শাজেল (যোগ শাজেল) অসি মালেম শিনবা থুংনা খঙনরবনি। অতুবু মিং নামতা পানবা মী ওইবশিংনদি মপান্থোংগী মিংয়েংতগী ওইবা থুন্নাই কাংলুপকী লাইনিং লম্বীদা চান্নদ্রবা, অচুম্ববু মশক খঙনবা লম্বীদা লম্মুক্লগদবা চিঙ্গাক ঙাক্তা চাত্নুনা শান্নবা শাজেলশিংতবু পাম্নখিত্নুনা খ্বাইদগী ফরবা খ্বাইদগী লিরবা শাজেল অসিবুদি থেৌওইনা খন্থরুবা লৈত্রি। পূন্সি চুপ্পা শান্নবা য়াবা, থুংলোইরবা, কাংলুপ থাইদ্রবা মতম নাইদনা শান্নবা য়ারবা, থৌৱাই পানবা পান্দবা পুম্নমক্কী থম্মোইবু ইঙনা শুমহৎপা ঙম্লবা শাজেল অসিবু খঙনা খঙনা য়োকখৎপীদত্নুনা লমখাঙগী শাজেল, শেল চংবা ঙাক্তা য়োকখৎনবা লাক্লরি।

মসিগী মহৈনা মালেম অসিদা অমগা অমগা য়েংথিনবা, অমগা অমগা লাম্বা তৌনহনবা, অতোনববু তুহৎপা, লৌনিং কারাম চাওবা, ঐগী ৱাত্রগা লোইরে হায়বা ৱাখলতনা মীওইব-শিংবু শাগী থুন্নাইদা চিংথবিরিবশিনি।

থকশি খাশি খঙনা ইশাবু ইশানা খঙজবা, অচুম্বগী লম্বীদা চৎচবা ঙনর্জবা, থৌৱাই পানবশিংগী য়াইফনবতা খনবা ঙম্বা, লোয়ননা পূন্সি তোল্লোম্না মপুগী লৈকোন্দা চংজখিবা ঙম্বা শাজেল অসিবু য়োকখৎচনিংবনা পাঙজদ্রবা ইতিক চাজদ্রবা ঐহাক্না পানা পুনা থম্বীরম্বা ৱারী লিখুন কয়া, মীরোলদা লৈবা, মীথোইরবা

কয়ানা ইবিরম্বা লাইরিক কয়া থিজহুনা ইমাগী লোন্না শিল্লোনগী পুকৈদা থম্বীনবা লাইরিক মচা অসি পুথোকচবনি।

লাইরিক অসি পাক-চাওনা ইজবগী মতম খুয়োৌনখিবনা য়ুম পাল্লবশিংনা পাঙথোকপদা লায়না থোকপা য়াম্নসু কান্নরবা মথল ১২ দং অহানবা ওইনা পুথোকচবনি। নাওয়োম শাজেলতনা ঈখুন্নাই কাংলুপশিংবু মান্নবা ৱাখল খজিক পুরকতুনা হৌজিক হৌজিক চরাংনবা ৱাখল কয়ানা মালেমবু মৈশা লাংহল্লিবসি ইংথ-হনগনি। ইরুপ ইপীজাশিংনা শাজেল অসিবু পুক্লিং খজিক চঙবিরবদি ইশা ইশাগীতা নত্তনা খুন্নাই অসিগী শেল-থুমগী যিভম ফরগনি। অমগা অমগা য়েংথিনবা লৈররোই। পুন্সিগী লম্মখাংদা খুদোংথিবা কয়া নংলিবা পুম্নমক কোকখিহুনা মালেম পুম্বগী চাও-খৎ খোঙথাংদা অপনবা লৈতনা খুৎশম্ননা চংশিনবা ঙমগদ্রা হায়বসি ঐগী অশেংবা থাজজবনি।

অইবা

নুংঙাইবা ফোংদোকচবা

ইং ১৯৮২ গী December দা The All Manipur Yoga Culture Association না Federation of Indian Yoga Training and Research Association দা Affiliate তৌদুনা Benaras (U. P.) দা Yoga Conventicn & Championship য়াওখি। মতুদা মনিপুরগী নুপী অমসুং নুপা মচানা ৫শুবা মনা ফংখি। ইং ১৯৮৩ দা উরিষ্যাগী পুরিদা মনিপুরগী নুপামচানা অহানবা মনা ফংখি। অসুম্না মথং মথং Championship কয়াদা মনিপূবনা ৩শুবা পোজিসন্দগী তাদনা মনা ফংদুনা লাক্লি।

খেন্নবা :—Bengol দা Yoga School অহুম মরিগী মথক্তা মন্তিক চাবা Yoga Expart শিং লৈবগুম্না অতৈ ষ্টেটশিংদসু School দা নত্তনা Yoga গী পাম্বৈনা অনা লাইয়েংশং ফাওবা লৈখ্রবনি। মতম অসি ফাওবা মনিপুরদি Yoga করিনো হায়বা ফাওবা খঙদ্রি। Yoga গী Expart অমা ফাওবা লৈত্রি। মসিদা অঙাংশিং অসিনা মশা মশাগী মরম্নাই হোৎনজরগা ঙসি ফাওবা মণিপুরগী ইকাইখুম্নবা মাংহল্লক্রি। অসিগুম্বা মণিপুরগী অঙাংশিংগী ওইবা অৱাবশিং অসি উজবদা থোইদোক্না মীতৈ থুম্নাই অসিদসু মখল কয়াগী লায়না চংলকপা শেল লৈতবদগী অমদি লায়য়েংবীনবা মী লৈত্তবদগী লমখাংদা পুন্সি কয়া মাংখিগদবা, অমগা অমগা নুংশিনরক্তবশিং অসি উজবদা লাইরিক মচা অসি ইমারোন্দা

পুথোকচবনি। ইজবদি কুইরে, ফোংদোক্লবগী খুদোংচাবদি লৈজদে। হন্দক্তা 22nd October দা Manipur State Kala Akademi গী Letter No. E-5/2/78-M S K A গী মতুং ইন্না শেলগী মতেং পীনবীদুনা হায়রিবা লাইরিক মচা অসি পুথোকচবা ঙমহনবীরে।

মসিগীদমক্তা Manipur State Kala Akademi বু মতম কুইনা হিংদুনা মণিপুরগীতা নত্তনা মালেম পুম্বগী থৌগল ফংবীবা ঙম্বা ওইসন্নু হায়না তাইবং মপুগী ঙাংলৌ খুয়া থাদা পাংদ্রবা ঐনা নিজরি।

অইবা

AIMS & OBJECTS OF OUR FEDERATION

Yoga শাজেল অসি ঐখোয় ভারত জাতিগী থায়নদগী চাওথোকচনিংঙাই ওইরবা, হৌজিক হৌজিক্কী মতমদা খম থেংনা চংনবী (সংস্কৃতি) অমা ওইত্নুনা লৈরিবা অমসুং তুংগী খুন্নাই-শিংগী খ্বাইদগী য়াইফনিংঙাই ওইরবনি হায়না ঈপা ঈপুশিংনা থৌগল্লোন, কাংলোন কয়াগা লোইননা থম্বীরম্লবা শাজেল অমনি।

মতম অত্নুদদি মাংজৌননা হকচাং অমদি ব্রাখলবু শেংদোক্লবা অমদি ইশাবু শকখঙনবা হোংনবগা লোয়ননা থব্রাইনা তাইবং মপুগী মনাক তান্না অপনবা লৈতনা চংখিনবা খ্বাইদগী শেংলবা লম্বী অমনি তাকপীরম্মী। Yoga য়াম্না পাক-চাওবা মখল কয়ামুক থোকনা খাইদোকপা য়াবা শাজেল অমনি। ময়াম অসিদগী ঐখোয়না হৌজিক হৌজিক অহানবা ওইনা চত্থরিবদি হা-থা যোগ অসিনি। মসি মখল কয়াগী শাথেক, শাথুপকী ওইবা শাজেলনি, লোইননা নিংশা কাংলোন অমসুং থোইরিন শিংলিশিং ফগংহন্নবা হকচাং মসুংদা লৈবা চাকখাও, থম্মোই, থবোম্বী অসিগুম্বা কয়াং-শিংগী মতিক ময়াই অসি চহি ১০০ গী মথক্তা হেন্না পাঙ্গল পীরকপনা মীওইবা কাংলুপপু শিবা ফাওবা নম্বা ওইনা পূন্সি লোমখিনবনি।

হন্দক্তা মালেম শিনবা থুংনা পাংথোকখিবা (Debating Competition) কয়াদা যোগ হায়বসি মীওইবগী পূন্সিদা অনৌবা পূন্সি মহাক্তনা পিবনি হায়বসি মালেম শিনবা থুংনা

খঙনরবা মরম্না ঐখোয়না মসিবু থাদোক্পা শুকয়ামক য়াত্রবনি। অদুনা ভারতকী হৌজিক লৈরিবা Federation of Indian Yoga Training & Research Association না নৌনা থিজিন্দুনা Sport কী লম্বীদা পুথোকলে। মসিনা ঈপা ঈপুবু নিংশিংবা ওইনা অমদি ভারত অসিদা লৈরিবা মথল কয়াগী খুন্নাইশিং অসিবু অমগা অমগা নকশিন্ননবা অশেংবা হুংশিবা হায়বা থৌরিগী মশক ওইরবা যোগ শাজেল অসিতনা পুনবা ঙমগনি হায়বসি Association অসিগী থাজবনি।

Association অসিগী লমজিং মথাদা ১৯৮২ গী December থাদা বেনারসতা National Yoga Convention & Championship পাংথোকখি। অমুম্না মথং মথং Imphal, Puri, Calcntta, Delhi, Karimganj (Assam) দা পাংথোকখি। অশুম্না পাংথোকখিবসিদা ভারতকী মরুওইবা ষ্টেটশিংনা মপুং ফাবা Co-operation গা লোইননা শরুক য়াবিখি। লোয়ননা ষ্টেট-শিংগী মরি লৈনবা মন্ত্রিশিং Public Leaders, Yoga Exparts কয়ানা তিন্দুনা Convention & Championship শিং মপুং ফানা চথদুনা ভারতবাশি কয়াগী হুংশিনবগী চাং হেনগৎহনখি।

ঐখোয় ভারত অসি ৮০% লাইরবা অমদি থুঙংগী মীওই ঙাক্তা ওইবা মরমনা মতম মতমগী অৱাবা খুদোংথিবা কনবা ঙমদ্রবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবা হায়বসি অৱাইবা নত্তে। অদুনা ঐখোয়গী Association অসিনা ঙয়মখৈ হোৎনদুনা ভারতকী কাচিন কোয়াদা চৎতুনা Yoga গী মঙাল অসি শন্দোক্লবা

নাওয়োম শাজেল ১২

যোগগী হৌরকফম

তেংপানথা অসিদা লৈরিবা থবাই পানবা, অচৎ-চত্তা অপুম্বা মমাগী পীবুকনুংদা লৈরিবা নাওয়োম হায়বদি নাও=অঙাং, য়োম= যুমগুম্না য়োমশিনবিরিবা "নাওয়ুম" (নাওফম) হায়না খঙনরিবা, অমনা মমাগী শকলোন পুংরিবী মক অমসুং মক্ক অসিদা লৈরিবগী পুন্সিগী ফিভম, ফিরেপ অতুগা লোইননা মালেম অসিদা অনিশুবা নাওয়োম ওইনা খোঙদারকপদা পুন্সি হুংশাংনবা, লৌশিং, থৌনা, মথিক মরাই পুম্বা লোইনা অমত্তা য়াংতনা তাইবং মপুনা শেম্বীদুনা থারক্লবনি।

মালেম অসি য়োরবদা আতিয়া মালেম অমসুং নৈথা (পাটাল) হায়বা মিং অসিনা য়েংলবদা অশুক চাওই হায়জনব্রবা কদাইদগী হৌরগা কদাইদা থৈরবনো খঙ-জনব্রবা মফম অসিদা ঐথোয়না থম্বীরে। অমুক পাক-চাওরবা মফম অসিদা ঈশিং, মৈ, নোংশিং, মালেম, অতিংঙা হায়বা পোংচং মঙা অসিনা থৌবাইগী মশক ওইনা ঈতনা শারবা ঈহকচাং অসিনা নাওয়োম ওইরদুনা লোইনবা মহাকপু পোলাংচুং অসিদা অমুক থম্বীরি। অসুম্না মরোল অহুম স্বর্গ, মর্গ, পাটাল অসিদা ঐথোয়গী নাওয়োম ওইররে। মরোল

অহুম অসিদা মিৎনা উরিবা অমদি উবা ওমত্রবা পোংশক পুম্বা ঐখোয়গী হকচাং অসিদা চপ মান্নবা লৈরিবনি।"

খুদমদি ঃ— অতিয়াদা উরিবা থৌরাইমিচাক পুম্বা ইশাগী তুখোঙশিং অসিনি, গ্রহ মাপল হায়বসিনা ইশাগী মিৎ. নাকোং, চীন্নচিংবা হকচাংগী থোঙ মাপল অসিনি, মথৌম্ব চপ মান্নবা তৌই। মরম অসি লৈবনা মীওইবা ঐখোয়না মপুনা পীরকপা লৌশিং, থৌনা, অখাঙকনবা হায়বা খুৎলাইশিং অসিগী মতেংনা ভেংবানবা মপুবু শকখঙনবা অমদি লাইরমলেনগী রারমবু খঙনবা হোৎনরিবা অসিনি। অহানবগী য়োম অত্থদা লৈরিঙৈগী পুক্লিং রাথল অহু কাইদনা অকোনবগী য়োম অসিদা লৈরিঙৈ মতন্নদস্থ য়েক্লবা খুদোংথিবা কয়া মাইয়োক্লত্থনা অমত্তা ওইনবা হোৎনরি মপুগী থৌদাস্থ কায়হন্দে।

অতিয়াগী মশক ওইরবা কৌক্র (কোক) অসিদা লৈরিবা গোপ অসিনা অফ-ফত্ত রাখল খল্লগা লম হেল্লবা য়েক্লবগী মশক ওইরবা পুক্লিংবু রাররুবগীদমক্তা কুণ্ডালিনি শক্তি হায়বদি ইমা সৈমরেলগী শকলোন পুবিরিবী মীওইবগী খোইদৌ মখা চনিঙ হায়না খঙনরিবা মফম অসি য়োনা রাখল মানা খন্থরগা পুক্লিংবু ফাজিল্লগা মীওইববু অরাংবা থাকত্তা কানবা অমস্থং তাইবং মপুগী লৈকোন্দা তিল্লুনবা হোৎমনরিবসিনি।

মীওইবনা মশাগী পুন্সিগী লম্বেল থিহ্নবা মপু মাগী মতিক ময়াই অমদি মঙাল অত্থগী মনাক ভান্না লাক্লবা হোৎনবদা লম্বীগী মফম কয়াদা পুক্লিং অসিনা হেক্তা নাম্বোকতুনা ওন্ন-তৈনবা

অমস্বা লম্বীদা চংকদবগী তৌই। মতম অসিদা রাখল মানা চনিঙদা কুমথতুনা ইমা লৈমরেল শিদবীগা থম্নরগা লম হেল্লবা পুক্লিং অসিবু কাজিন্নবা হোংলৈ। ফন হোংনতুনস্নু পুক্লিং মানা হেঞ্জিন্না পামশিনবা, কল্লকপা, মিহৌবা, নুংশিবা, অশাওবনচিংবা য়েক্কবশিং অসিগা মরুপ ওইখিতুনা মীওইবা কয়া অমস্বা লম্বীদা তাওথখিদবা নত্তে।

মীওইবা নত্তনা অতৈ থরাই পানবশিংদি মপু মানা থৌ-দারকপা থৌরমগী লম্বেল অতুদা ইকাই কাইদনা অতুম মচংচৈ। থোইদোক্না মখোয়গী পুক্লিংদা হেঞ্জিনবা থবকশিংদা কয়া চংপা থেংনদে। মীওইবা ঐখোয়দি ইশানা ফননবস্নু শেমজৈ অতুগা ফত্তনবস্নু শেমজৈ। মিকুপ খুদিংগী চাংয়েংগী চাংয়েং ঙব্তনি। মাইথিরগস্নু ইফোং ফোংনা নোকশিনবী, মাইপাকথ্রবস্নু কলক য়েংখিবা কয়ানা অমুক নমথনবা হেংলৈ। অতুনা মীওইবা ঐখোয়না চংকদবা পুক্সিগী লম্বী অসি মফম খঙদনা, হায়নিংঙই লৈতনা খুদোংথিনিংঙাইনি। চংবস্নু য়াদে।

অতুনদি হুরানবশিংনা সাধুশিংবু (অপাম্বা থাদোক্লবশিং) থাগত্তবা ঙমদে। অমবোমদা মীওইবগী পুনসি করিনো? হিং-লিঙৈগী মতম অসিবু পুনসি কৌদে। হিংলিঙৈগী মতমদা ইশাগী নিংথিরবা রাখল অমস্নুং পুক্লিং অনিনা লিচিং অমত্তা ওইনা মপু মাগী থৌরম থৌদাং কয়াশিং পাংথোকপদা মতিক লৈনা, মঙাল শান্না থৌরাই পানবা পুম্নমক্কীদা নত্তনা মহৌশা লাইরেম্বীগী খুংশেম পুম্নমকপুস্নু থুগাইদনা হেনগংনা অযবা মওং কন্নাদা শেমগৎ-

শাগৎতুনা তাইবংপানবা পুম্নমক্কী য়াইফরবা হোৎনরক্লগা মপুঙ্গী মনাকৃতা য়োক্লবা ওনথ্রবা মীওইশিং অদুবু অশেংবা পুনসি কৌই।

হায়বদি মী অদুনা তৌরম্লীবা থবকশিংদু লোইনা পুনসিল্লগা মহাক অদু কনানো হায়বা ঐখোয়না খঙনরি। "ফত্রগনা অফবা মী নত্তে। ফরগনা অফবা মীনি।" মী খুদিংমক অফবা পুনসি পামদবা নত্তে। হোৎনদবসু নত্তে। অদুবু মশাগী পুক্লিং অদু কাজিনবা হায়বসি মশাদা লুনা থোকপনা অয়াম্বনা লমখাংদা পুনসিগী পন্থুংফম য়োদবা ঙাকৃতনি। মশাগী মথরাইনা মাঙখিবা নুংনিত্তা মী অদু কনা মত্তনা নিংশিংবিদে। হরাওবসু য়াওদবা নত্তে। অশেংবা পুনসিগী লম্বেলদা চৎতুনা থৌরাই থাগ্রবা মী অদুদি শিগ্রবা মতুংদা অমুক হেন্না মীয়াম্না মাগী খোঙ্গুল লিনরি। মী অদুগী পুনসিগী মঙাল অদু হেন্‌না হেননা ঙানথোরকতুনা মুমিৎকুম থাগুম, গ্রহগুম মলেম অসিদা লেংদনা অপঙ অশিং পুম্নমক্কী মপী-মপা ওইবিরি। অদুবু শিদবা মিংচং, অরান খুঙন ফংবা হায়বদু কৌনরি।

পুম্নমক অসিগী মরু খঙলবা মীওইশিংনা অশেংবা পুনসি অসিগী মরমদা থিনরি। হায়বদি থৌরাই পানবনা তেকত-কাইদনা হৌরকফম নাওয়োমগী মরমদা করম্না ওইরকপা কমদৌনা মাঙ-খিগদৌরিবা মাঙগ্রবদি কয়াদা অরাবগী মশক ওইগদৌরিবা। শিবা ফাওবা লোইনগদবা য়োম (য়ুম) অসিগী শাজেল (শাশেল) অসি থিন্দুনা নাওয়োম শজেল হিন্দুশিংনা "যোগ শাজেল" হায়না খঙনরিবা অসি চহি লিশিং কয়াগী মমাংদগী লাইগী মতিক মঙাল ফংলবা ইপা-ইপুশিংনা ঐখোইগীদমকতা থম্বীরম্লবনি।

মীওইবগী হকচাংবু নাদ-য়েক্কনবা মথল কয়াগী শাজেল ঐখোয়না শান্নরিবা পুন্নমক অসিদগী "যোগ শাজেল" অসিনা হ্বাইদগী লিরবা, খ্বাইদগী কান্নরবা শাজেল অমনি। অতৈ শাজেলশিং অসিদি মীওইবনা হকচাংগী ফিত্তুপ কায়াৎশিং য়েংলগা শেংখিবা ঙাক্কনি। অত্তুগা "যোগ শাজেল" অসিদি মথক্তা পঞ্জৎরবা ইমাগী পীবুকন্নুংদা লৈরিবা নাওয়োম অসি মীনা শেম্বা নত্তে। ভেংপানবা মপুনা শেম্বনি। থৌরাই পানবশিংগী য়ৈখাই থিনগাই পীদনবা অমাঙ-অতা থোক্তনবা শেম্বীবা য়ুমনি। য়ুম অসিদা লৈরিবৈদা নাও ওইরিবা ঐখোয় করি অমত্তা অপনবা লৈতে অৱাবা লৈতে। অস্তুম্না থা তরা লৈরগা মালেম ইমাগী তম্পাক্তা নাওফম ওইনা খোঙদারক্লে। মফম অসিদা মরোল অহুম অতিয়া, মালেম অমস্তুং লৈখা (পাটাল) হায়বা মীওইবগী মিংনা য়েংবদা পল্লেপফম খঙদ্রবা মফম অমনি। মৈ, ঈশিং, নোংশিং, মালেম অমস্তুং অতিংঙা হায়বা থৌরাই পানবগী থৌরাই মঙাগী মশক ওইরিবা অঙকপা পোৎচং মঙা অসিনা থৌরাই পানবশিংগী হকচাংদা লৈবিত্নুনা মশাগী লোইনবশিংবু পাঙ্গল কন্না থম্বীরি। পুন্নমক অসি মীওইবগী খুৎশেম অমত্তা নত্তে। মপু মাতনা শেম্বীবা ঙাক্তনি।

অত্তুবু অকোনবগী য়ুম অসিদি থৌরাই পানবশিংগী চাংয়েংগী শঙলেন অমনি। অহানবা নাওয়োমদা লৈরিবৈদা ঐখোয়দা লৌশিং, থৌনা, অখাঙ-কনবগী খুৎলাই পুন্নমক অমত্তা ৱাত্তনা অনিঙবা নাওয়োম অসিদা চাংয়েং তৌনবগীদমক্তা মপুনা থাবীরক্লবনি।

নব্রানা তাইবং ফাওববা মতমদা মীওইবগী য়েরুবশিং হেক্তিন্না পামশিনবা, কললকপা, মিহৌবা, হুংশিরুবা, অপাম-হুংশি, হুরান্-চিন্থিশিংগী রাখলদা হেক চংলুবদা ঙশাইগী মশাদা য়াওরকপা খুংলাইশিং অসি লোইনা কাংখা থাঙ হায়বত্থ ওইরে। মখোয়না খল্লি, হন্দক্কী তাইবঙ য়ুমফম অসিদি মৈশা লাংই পোথাকম খঙদে। অসুম্না মশানা থাকচবা লাংলক্তা চংলুহনা নাম্থোকপা য়াদ্রবা শিবা হায়বত্থ থেংনখে। অসিগুম্বা পূনসি অসি কয়া থেংনদবা নত্তে। অহুবু মসিনা অশেংবা পূনসিগী পম্থুং নত্তবনিনা কনা অমত্তনা পাম্মদে। অসিগুম্বা অব্রাবা কয়া অসি উরকপদগী ইপা ইপুশিংনা পূনসিগী চাংয়েং কয়াদা মাই পাক্লবা মপুনা পীরকপা ইশাগী খুংলাইশিং অসি নিতিগী মথৌ শঙহনা শিজিন্নরগা য়েরুবা কয়াগী লাংশিংবু ফোইদৎলগা মপু মাগী লৈফমদা য়োৎখিনবা লম্বী শেমজনবগীদমক্তা লাইগী লিকলম লিখুন অসিবু থিরুহনা ঙসি ফাওবদা "নাওয়োম শাজেল" অমদি "যোগ শাজেল" হায়না পুথোকপীরম্লে।

শাজেল অসিতনা তাইবং হবচাং অসি নাওয়োমগী নব্রাগুম থোৎ-নৌহনবা ঙমগনি। নাব্রাগুম্না কনাদসু অব্রাবা পীগে খন্দে, য়েরুবসু লৈতে, মশাদা তিনজেন লাইচেন্দে, শেম্বীবা মপুবু শক-খঙজবা শাজেলনি। ইশাবু ইশানা শকখঙজবা শাজেলনি। মীওইবগী লন হায়বত্থ ফংনবা শাজেলনি। হৌজিক অসিদা মালেম অসিবু ইংনা পানগে, নাদ-য়েকতনা পানগে হায়রবদি শাজেল অসিতনা ঙমগনি।

হৌজিক অসিদা অচুম্বা মশক খঙলকত্রবা, কল্লকপা মীহৌবনা থ্‌মহৎলবা শেনতগী মনাই ওইরবা অমদি থৌৱাইবু পোম্বা ওইনরবা মতমদা অচুম্বা (ধর্ম্ম) বু ঙাক্লবা, ফিদম্মু য়োক্লবা থৌৱাইবু মশক তাক্লবা থোইদোক্লা মতিক লৈবা মঙাল লৈবা মীওই কয়া চংদবা য়াদে। অতুনা ঐখোইনা নহা ওইরিঙৈদগী পুক্লিং লাক-শিন্দুনা শাজেল অসি তৌবা তাই। অতুনা ঐখোয়না তেংবানবা মপূদা নিজগদবদি "হে: তেংপানবা মপ, ঐখোয়দা লৌশিং পীনবিয়ু, মীনুংশি লৈহনবিয়ু, হেক্তিন্না পামশিনবশিংদগী থাদোক-হনবিয়ু। য়ৈখায় থিনগাই লৈত্রবা নহাক্কী নঙাল অতুংবু পীনবীয়ু।" হায়না নিজশি। অৱাংবা ৱাখল খন্দুনা কৱিন্নীদমক্তা হৈরৈপাক্লা লৈখা তারকইবা, মতৌ করন্না মসি কোক্লবা হোৎনগদগে হায়বগী মঙাল অতু তানগদবনি। হৈশিংনা শেংগৎ-শাগৎপগী লৌশিং তানগদবনি। মতুদা শোইরক্কদবা অরানপাশং অতুম্মু খঙদোক্কদবনি। অচুম্বতনা য়ুম্ফম ওইগদবনি। মসিংনা ঐখোয়গী হিংনবা লম্বীনি। চুয়া উবা ঙম্রবদি অচুম্বা হায়বাসিনা মতিক পুম্নমক্কগী হেনবনি। মালেম থুন্নাই থুদিংমক্কী নাওশুন ওইববা অচুম্বা হায়বশিংবু শেমগৎলবতদা নৌহৌনা অৱাংবা থাক্তা লৈবা ঙমগনি।

মীওইবনা তোঙান তেঙানবা লম্বীদা চৎলিবা অসি অবোই-বদদি তেংপানবা মপুগী নাক্তা লোইনা য়োগদবনি। তৈবতবু মাগী মাগী থুন্নাইগী মপা মপুগী লিচৎ-শাজৎশিংবু ঙাক্লবা হোৎনবদা তোঙান তোঙানবা চংনবী ধর্ম্মা কয়ামরুম লৈরি। অমনা অমবু য়েংথিগদবা নত্তে। লাই ওইথ্রবা ঈপা ঈপুশিংনা ঐগী ঐগী

লৈকম অমদি ঈশিং-নোংশিংকী মতুং ইমা শেমগ্রবা ঙাকৃতনি। লুহিংনা থানা লৈরিবা মখৈ কায়রকনবা হোৎনবা হায়বসি মপা মপুমু লুংশিজবা থুমাইবু কল্পনিংদা মীওইবশিংগী অশোংবা শাজং ওইগদবনি। মীওই থুহিংনা অতোপ্পগীদা চেলিবা মচুংগী ঈচেল খণ্ডগদবনি। মতোমত্তা হি.নবা থক হোৎনরোইদবনি। মাংহনবগী মচুত্তা য়োকথৎনবা হোৎনগদবনি। খেন্নবা উৎপগী মচুত্তা অমত্তা ওইনা পূম্নবা হোৎনবনা মীগী মথৌনি। অস্নুম্না মীওইবগী রাখল ঈপাক অসিদা মাইকৈ কয়াদগী তুরেল কয়ানা সমক্রদা ঈতিল্লবগুম মাইকৈ থুদিংদা লৈরিবা খুন্নাইশিংগী রাখল লোইনা পুনশিন্নবা হোৎনগদবনি। রাজনিতিগী ইথিন্না নত্রগা পাঙ্গলগী শক্তি শিজিন্নবনা কৈদৌন্নুংদা ওইবা য়ারোই। মপান্দা 'সত্বীকা' গুণগী মওং, মনুংদনা 'তমস' গুনন্না থ্‌মহৎতুনা ঐথোইসে লেংঙম শা-ঙনদ্রে। মতিক ময়াই পুম্বা পূথোকচবা ঙনদ্রে। পৎলবা নাপীগুম, লেঙদ্রবা তুঙতুনগুমলে। অতুনা অনৌবা চাংয়েংদা হোৎনবদগী ইউরোপনা মালেম পুম্বা খুতুম চনখিবনি। ঐখোই হোৎনবা তাই।

১। ইশানা ইশাবু খঙজগদবনি।
২। মতম নাইগদবনি।
৩। থবক্তা ইচং থৌগদবমি।
৪। রাখলগী মতিক চুম্না শিজিন্নগদবনি।
৫। অফবত্তা খনগদবনি।
৬। পুক্লিং লুপকদবনি।
৭। কিরোইদৌবনি।
৮। অফবা পাওতাকশি.বু কাওরোইদবনি।

অসিগুম্বা যোগগী খোঙথাং নিপাল অসি কাওরোইদবনি। মরা তাল্লবা অমত্তা ওইবগী অপুন্নবগী লিচিংনা মাঙ থাদুনা অনৌবা রাখলগা লোয়ননা চাওখৎনবা হোৎনরবদা ঐখোয়বু কনাক্না লাকচগনি, মাংলোমদা চংশিনগদবনি। রাখল অসি ভোংশা, শিংলিদা য়াওদুনা ঈগী ঈচেলদা চেলহনগদবনি। অসিগুম্নবা তাই-বংপানবগী কান্ননবা রাখল পুথোকপা মাইকৈ মরি শুংদাই নিপালবু অমত্তা ওইবগী মুংশি থৌরিনা পুনশিন্নবা হোৎনবা অসি যোগীশিংগী অমত্তা ঙাইরবা থৌদাংনি।

যোগগী লম্বেলশিং (Ways)

মীওইবনা অরান খুভম ফংজদুনা তাইবং মপুগী অরাংবা থাক য়োননবা হোৎনবদা পাম্বৈ কয়ামকম চংই। পাম্বৈশিং অসিবু লম্বেল হায়না খঙনৈ।

অহানবা লম্বীদি :—১। চুম্না খন্বা
২। চুম্না হিংবা
৩। চুম্না থবক তৌবা

লম্বী অহুম অসিনা অহানবদা মীওইবা সমাজবু পূনশিন-গনি অমসুং মমুৎ তানা অমগা অমগা মুংশিননা হিংমিন্নগনি। হকচাংদসু হকচাংগা শিংলিগা, শিংলিগা রাখলগা, রাখলগা পুক্লিংগা, পুক্লিংগা থৌনাগা অমসুং থৌনাগা মঙালগা অসুম্না মথং মথং মরি লৈননবা জীব আত্মা অসিনা শেম শারি। থৌরাই য়াওনা হোৎনরিবা মী অহুবু মশা অহু মপুং ফানা মতিক্ লৈহন্নবা

মতৌ শীৱারকনি। মীগী মহৌশা লাইহরেগীগা অমত্তনি হায়বা খঙলগনি। মীওইবা পুম্বা অমত্তনি। অমত্তুং মী মহাকপু লেম্বীরীবা মপু অহুবু খঙঙরগনি।

ঐখোইগী চীংঙ মাইচৌশিং (মুনি ঋষি) শিংনা অহানবদা খোঙথাং মরি থম্বীরম্মী :—

১। কর্ম্ম যোগ :—ইশাগী য়েংদনা মীয়ামগী মাইফনবা শুবা থবক।

২। ভক্তি যোগ :—চুম্না নুংশিবা, থম্মোই শেংনা হায়জবা।

৩। (জ্ঞান) যোগ :—মীওইবগী ফংফম থোকপা লৌশিং।

৪। রাজা যোগ :—অখণ্ডবশিংনা চংন লম্বেলশিং।

মথংদা শরুক মচা কয়ামরুমসু খাইদোক্লি :—

১। মন্ত্র যোগ :—রাখল অমসুং লাইশোনগী দমকতা।

২। লায়া যোগ :—নুংশিবা অমসুং নিংজবা ফোংদোকপা।

৩। হাথা যোগ :—চেৎনা পুক্লিং চংনা থকশি খাশি নাইনা হোৎনবা শাজেল।

৪। রাজা যোগ :—পুম্নমক অসিগী মতুংদা ফংলকপা মহৈশিং অতুগা লোইননা মপূগী মঙাল ফংলবা যোগিশিংগী লম্বী।

পাতাঞ্জলিদদি যোগগী খোঙথাং নিপাল পীরি।

১বা খোঙথাং

(ক) য়ামা (সমাজগী থকশি-খাশি)

(খ) অহিমসা (থৱাই পানববু ঙংতবা)

(গ) সত্যা (অশেংবা অচুম্বা) Truth

(ঘ) ব্রহ্মচার্য্য (য়ুম পানবগী ৱাখল চংহন্দবা)

(ঙ) অষ্টায়া (লৌনম ৱাখন্দবা) হুরান্দবা

(চ) অপরিগ্রহা (Non Conveting) (কন্তবু থাদোকপা)

২শুবা খোঙথাং

(ক) নিয়ামা (মশাগী থকশি-খাশি)

(খ) শৌচা (তশেংবা)

(গ) সান্তোশা (অপেনবা) (পেমবীবা)

(ঘ) তাপাস (চেকশিনবা)

(ঙ) শ্বাধ্যায়া (লেংদবগী মতৌ)

(চ) ঈশ্বর প্রানিধাবা (মপুদা থৱাই কখোকপা)

৩শুবা খোঙথাং

(ক) আসনা (শাজেল কাংলোন) মসিনা হকচাং অমদি ৱাখলগী মত্তিকপু হকচাংদা মঙাল ওইনা ফুদোংহল্লি।

৪শুবা খোঙথাং

(ক) প্রানায়মা (শ্বরগী কাংলোন)

৫শুবা খোঙথাং

(ক) প্রাটিহার (পুক্নিংগী ঈথকপু ব্রাখলনা লাকশিনবা)

৬শুবা খোঙথাং

(ক) ধারানা (থৌরম অমত্তদা পুক্নিং লুপশিনবা)

৭শুবা খোঙথাং

(ক) ধ্যানা (মপুগী লৌশিং ফংননবা খনবা ব্রাখল)

৮শুবা খোঙথাং

(ক) সামাধি (পুক্নিং হকচাং লুপ্না মপুগী মফমদা চংজরবা)

অসিদা নত্তুনা অখণ্ড-অহৈশিং অসিনা মখল কয়ামুক্কী লম্বেল পুথোকপীরম্মী। লাইরিক মচা অসিদা শুগাইনা নৈনজবদা মপা খজিক্তং চাফাওত্তনা নৈনজদ্রবনি ব্রারৌবিরোই।

মরু ওইনা লাইরিক মচা অসিগী পান্দমদি য়ুম পাল্লবা ইচিন ইনাওশিংগীদমক্তা পুন্সিগী লম্বেল চংপদা চৈঙাক খজিক ওইবিনবনি। "হা-থা যোগ" গী শাজেল ১২ অসি।

যোগ শাজেল

(অহানবা মতাংগী ব্রাহৌদোক)

তাইবঙ মপুনা ঐখোয়দা মীওইবগী হকচাং অসি পীরিবনি। মসিবু মতিকচানা অমসুং মপুং ফানা শেম শাহনা থম্বসি ঐখোয়গী ইথৌনি। হকচাং ফবনা লন পুম্নমক্তগী অথোইবা ওইবনা, মসিবু

কনুরবদা ঐখোয়গী পুক্নি অমি মরাক্তা ওইরকই অমসুং ঐখোয়গী মনিংরা পুম্নমক পাংথোকপা ঙম্মদনা লেপ্লি। মাইকৈশিংনা হকচাং শাজেল কয়ামকম পুথোকতুনা অফবা হকচাং ওইনবা তাক্লি। অদুনা ঐখোয়না মখল কয়াগী শাজেল উৎরিবসিনি।

শাজেলশিং অসিগী মরুদা য়োগ শাজেল অসিনা খ্বাইদগী লিরবা অমদি খ্বাইদগী হেন্না ফরবা শাজেলনি হায়বনা পনখ্রে। শাজেল মখল মখলনা হকচাংগী তোঙাল তোঙানবা শাসোংশিংবু যগৎহল্লি। অদুবু শাজেল মখল অমত্তনা অমুক্তদা হকচাং পুম্নমক ফগৎহনবা হায়রসি ওইথোক্তে। খুদমদি :—Walking is an exercise is ill suited for fat people, but on the other hand. it is quite good for others. অসিগুম্না মীওইশিংগী-দমক্তদি পুক্না থাগৎলিবা মতোংশিং অসি হম্মকয়বশিংদমক্তা পুন্সী শাজেল মখল খরা তৌবা তাই। অদুনা হকচাং অপূর্নবদা লৈরিবা মশকশিংগী মরুওইবা শাজেলশিং তোঙাল তোঙালনা লৈ। পুম্নমক অসি ফগৎহনবদি যোগ শাজেলগী লম্বীদা যোগগী মতোংচুক্না যৎপনি।

ঐখোয়না মুন্নিং খুদিংগী শুরিবা নোংমীলা অমিসু শাজেল মখল অমগুম্না হকচাংগী পার্ট কয়াগী কান্নবা পিরিরনি। অদুবু নোংমীবু অসিনা হকচাং পুম্নমকপু ফনা-কুইনা থম্মদি ঙম্মদে। মরমদি ডাক্তরপিয়ুন অমগী চৎপা অমসুং চেনবগী শাজেল মখোন্দা লৈরোই। লৌবুক্তা মুন্নিংচুপ্পা লৌ খোইরিবা মী অদুদা মরমগী লায়না লৈরবা মী অদুগী শাজেল অদু লৈররোই। খোংবান

তৌবা মী অতুদা মশলগী অমদি থবাকী শাজেল লৈত্রে। অশুম্না শাজেলশিং অসি মশিং নাইদনা লৈরবসু অমুত্তম্দা হকচাং অপুম্ববু ফগাহনবা ওমদনা মথোইশিং অসি অশেংবা শাজেল কৌদে। হকচাং শাজেলগী পান্দমকমদি মীওইবগী হকচাং অসি মপুং ফানা ফগৎহন্দুনা মী অমগী মতিক চাবা ফিভম তাহনবা অমদি স্বর্গগী মুংতাইবা অহু মঙোন্দা ফাওহনবা অসিনি।

শাজেলশিংগী মনুংদা যোগ শাজেলনা মালেমগী মনুংদা অহানবনি হায়বসি ভারতকী মতিক মষাই চেল্লবা, ধর্ম্মদা, অচুম অয়ান্দা খ্বাইদগী হেন্না খঙলহনা অবান খুভম ফংগ্রবা যোগশিংনা পুথোক্লয়ে। অহুনা বৈদিকী মতমদগী হৌহনা যোগ শাজেল তৌরয়ে। অহুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিংদগী বৈদিক যুগকী মীওইশিংনা হকচাংবু লুনা চেকশিন্না থম্বা হেল্লি হায়না প্রমান তৌরি।

যোগ শাজেলশিং অসিবু "হা-থা" যোগা কৌই। হা=সুমিৎ, থা=থা সুমিৎ থা অনিগী খোঙচৎপু হকচাংদা পুশিন্দুনা য়েংথংবা নাতোল মথুলবু সুমিৎকী লম্বীনি ওইগী নাতোন মথুলদা থাগী লম্বী কৌই। অশুম্না পানগী ওইবা শক্তমশিংবু হকচাং নুংদা পুশিন্দুনা শান্নবা শাজেল মখলনি। হা-থা যোগদা শাজেল মখল ৮৪ য়োম লৈ। অহুবু লাইরিক মচা অসিদা লোইনা ইবা য়াদবনা য়ুম পাল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা মরু ওইবা, শান্নবদসু য়াম্না লাইবা, মতমদসু কুইদবা শাজেল মওং ১২ দং পীজরিবশিং অসিত্তনসু নিতিগী হোৎনববদি হকচাংবু মতম কুইনা, ফনা লৈবা ওমগনি।

যোগ শাজেলশিং অসি পাংথোকপদা মরুওইবা চৈঙাকশিং (নিয়মশিং) কাওরোইদবনি। মহুদি:— হাথ্ হাথ্ তৌবনা হকচাংবু অফবা অমদি হকচাং ফবগী মুংঙাইরবা লম্বীদা চংহন্দে। মসিদি য়াম্না ভপকনি, চাং নাইনা হোৎনগনি। শ্বর মপী হোল্লোই-দবনি অমস্তুং থ্না চোকথহল্লোইদবনি। অহানবদা মীনা তৌবদা য়াম্না কুপ্না য়েংগনি। অচুম অরান অহু থাজ'গা লোইননা থরাই য়াওনা হোৎনগনি। মমৈদা খরা হোৎনরবা মতুংদা হান্নগী অহু মপুং ফানা ওনখিনি।

অঙাং ওইরিবৈঙদগী হোৎনখিবনা য়ুম পাল্লবা ফাওবদা লাইনা পাংথোকপা ভন্মী।

Advantages of the Yogic System

য়োগগী নিয়মদগী কান্নবশিং

হকচাং শাক্লেলশিংনা মী অমবু মপা ফবহন্নি অমসুং কনাহন্নি। মীওইবনা শাক্লেলগী মতেংনা খাঙবা ফবদবী শক্তিশিং, তাইবং অসিদা শোক্লরিবা লানফমশিং, তাইবংগী বাকবা পূনসিশিংদা থোক্লগদবশিং পুম্নমক মতিক চানা থনবা ঙম্বগী মতিকশিং পী। ফত্রবা লায়নাশিং পাক হেক চংবা ঙমদে। পূনসি শাংহনগে হায়বছু মাগী রাখলগী মথা পোল্লি। মাইথোং য়েংবদা শুমহংনিংঙাইনি। পুক্লিং ঈংই, খিঙ-খিঙ লাওনা লৈবনা মশাগী হৈনবীনি। শম্না হায়রবদা পাঙ্গল নত্রগা রাখলগী থবক খুদিংমক্তা মতিক চানা ঙাইহনা লৈ।

ঐখোয়গী পূনসিসি মতিক চানা হিংহনা লৈননবগীদমক্তা করম্না পোংঙানা খ্বাইদগী মমল য়াম্বগে? লন্ লৈবরা? নত্তে। মহৈ হৈবরা? নত্তে। ফম চাওনা শক্তিবু শিজিন্নবরা? নত্তে। মীওইবনা ভুংঙাইনা হিংবদা চংগদবা পোৎচং পুম্নমক রাত্তনা লৈববুরা? মসিনা খরগী মথৈদি চ্নমগনি। অহুনদি মখোয়শিং অসি নত্তবা তেংবানবা অসিদা খ্বাইদগী পুমহেন হেন্না ঙুংঙাইবদি করি লৈরি? মসিগী পাওখুমদি য়োগিশিংনা "হকচাং ফবা" হায়না খ্নমখি। মরমদি হকচাং ফবতনা ঐখোয়বু হিংহল্লি, হকচাং ফবতনা ঐগী তৌগদবা থবকশিংবু লাইনা পাংথোকহল্লি। মহাক্তনা ঐগী অচ্নম-অরানগী রাখন্দা ইংথহল্লি। মহাক্তনা ঐবু হরাওহল্লি অমসুং

মতিক লৈহল্লি। পুনসিনু মহাক্তনা খুইদগী মুখাইহল্লি। অহুনা, ঐখোয়না জিদুপ অসিদগী হকচাং ফবতনা লন্নী হায়বসি কাওরোইদবনি।

মথাদা পীরিবা যোগ শাজেল খন্না অসিত্তনস্থ হকচাং অসি মতিক চানা ফহনবা ঙমগনি। মশিং য়ামদবা অমদি অরাইব ঙাক্তা ওইবনা আসন ১দগী ১২ ফাওবদি মুপা, মুপী অমস্তুং অঙাংশিংনা কনাগী মতেং য়াওদনা লাইনা মতম চংদনা শান্নব ঙমগনি। পীরিবা আসনশিং অসিতা মওং তানা হৈনবা হোৎনরবদি মরু ওইনা য়ুম পাল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা খুদোং চারবনি। থ্বনা থক তৌরোইদবনি। আসন অমা লোইবগা ঙাইহাক পোত্থ্রবনা হকচাংদা পাঙ্গল অমস্তুং শক্তি পীরকই। মসিগী মস্থুংদ হকচাংগী কায়াৎশিংনা লেঙ-খোৎলিবা খুদিংমক য়াম্না মওং চুয়া অমদি মথং মনাও নাইগদবনি। অহুনা কায়াৎশিংনা তৌরকপ থবক খুদিংদা হকচাংদা কান্নবা আউন্স অমমম্ পী। অশেংব শ্বর হোনবনা তাইবঙ মপুগী মতিক ময়াই ফংজে হায়বসি মতম পুম্বদা কাওরোইদবনি।

আসন অমদা মিনট অমদগী তাদনা তৌববদি মপুং ফানা কান্নবা ফংলে। হকচাংগী শাদোং খুদিংমক ফবগনি, শ্বরগী অকাইব থবোথীদা লৈরোই। অস্তুম্না মুমিং খুদিংগী শানবিয়। মসিন কনাদস্থ চাদিং তৌহল্লোই। থবক খুদিংমক পাংথোকপদি ঐখোয়গী হকচাংনা মচাক অমস্তুং মেচিন ওইগদবনি। মরম অসিন ঐখোয়গী হকচাং মেচিন অসিবু নিয়ম চুয়া অফবা জিজাকী

মতেংনা লূনা থম্বীরবদি অমসুং মরেক মহাও থোক্লা থম্বীরম্দি হকচাং মসুং অসিদা "হকচাং কবা" হায়বত্তুগী অশেংবা য়ুম অমগুম্না মতম শাংনা লৈবিগনি।

চাং নাইবত্তনা ঐখোয়গী কান্নবনি। চাং নাইগদবনি। চাং নাইনা কোকমেনবত্তনা মী অত্তুবু মপুং ফাইহল্লি। চাবা য়াম্বগীদমক্তা হোকনরোইদবনি।" ঐখোয়না মতিক চাবা মী অমা ওইনিংলবদি, ডাক্তরগী গুলিশিং শানহন্দ্রবা পূনসিবু শাংহন্নিংলবা, "পূনসিগী কান্নবা পুনখুংফম য়োৗনিংলবা স্বর্গগী মুংডাইবত্তু ফংগে নিংলবদি থোৗরাই য়াওনা শাজেলশিং অসিগী মতেংনা পুম্নমক ফগনি।" ঐখোয়না মপান নাইদ্রবা লৌশিংগী পাঙ্গল, শাদোংগী পাঙ্গল, শিংলিগী পাঙ্গলশিং শিবা নাইদ্রবা হকচাংগী পাঙ্গলশি ফংলগনি। শাজেল অসিবু হৌজিক খ্বাইদগী বিজ্ঞানিক ওইরবা, খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা পীবা ওস্বা, নিংবা থুংহনবা অমসুং লম্বা লৈদ্রব। শাজেল মথল অমনি।

অত্তুনা শাজেল অসি মীরাইবা য়াদে। মসিনা তাইবং মপুগী মতিক ময়াইগা লান্ননা মীওইবদা পী। শাজেল অসিতনা মী অত্তুগী মশাদা ভুমত্তনা লৈরিবা মপুগী জ্ঞান (লৌশিং অত্তু হৌগংহল্লি। হায়রিবা জ্ঞান অসি মী খুদিংদা ভুমত্তুনা লৈ। মসিনা কুণ্ডালিনি শক্তি কৌই। যোগশিংনা কুণ্ডালিনি শক্তি অসি হেক্ক ফংলবদা মী অত্তুনা তেংপানবা অসিদা শান্নরিবা অরোন-অথুপ পুম্নমকী পূনসি খঙলবনি হায়না তাকপীরি। শক্তি অসিতনা মী অত্তুগী মখল ইংথহল্লি। মখলগী অরু-অথেন পুম্নমক চাং নাইহল্লি

অইংবা ৱাখলতনা পুক্লিং লূপ্লা হায়বদু পুরকই। পুক্লিং লুপ্পনা মপুগী জ্ঞানগী মশক্তি। মপুগী জ্ঞান ফংলবদি মহাক অদু অরান খুডন ফংলবনি অমসুং মপুগী হৈকোল লৈকোন্দা লৈজরবনি।

শাজেলশিং অসিনা লায়না থুদিংবুসু ঙাকথোকই অমসুং কোকহল্লী। হকচাংগী খোঙ-খুং মাংলোমদা, তুংলোমদা লৈঙলিবা চাইথিবা অসিনা হকচাংগী কায়াৎ থুদিংমকপু য়োকখৎলি। অদুনা হকচাং পুম্নমক মাংলোমদা, তুংলোমদা, নাকন্দা লৈথোক লৈশিন কোনথোক কোনশিন শান্নবা অসি য়াম্না দরকারনি। অশুম্না শান্নবগী লায়না কয়ামরুম ঙাকথোকতুনা থোপ্তা লৈবা ৱাখলবু লাকশিন্নবা শিংলিশিং টিউব য়াওদবা glan শিং, কিড-নিগী মথক মখাদা লৈবা glans, ডকশমগী ওইবা, অঙাং ওইনবা স্পাম পোককম অমসুং হক্কী চীশং থোকফম অমদি শুংফমশিং, হকচাংগী লুগ, চাবা তুম্নবা glans খোইবিনগী খোংচৎশিংদা নাহা ওইবগী অশেংবা অনৌ অনৌবা চীচেল চেলহল্লি। কায়াৎশিংবু মশা ফনা নথোং পাং থোকপদা মতে পাংই। শিংলিশিংবু অমুক হন্না মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। হকচাংগী মশিংশিংবু অনৌবা পাঙ্গল হাপ্পী, শাদোংশিংবু ইলাস্তিক ওইহল্লি। হেন্না নোইবা ময়েং তাহল্লি। হকচাং য়াওহল্লি। ইশাবু খীঙহল্লি। থম্মোই, থবোম্বী অমসুং খোপ্প, মশা ফনা থম্বী। ইলাস্তিক ওইবা হকচাং, অশেংবা থৌপ, ওকনবা থম্মোই পুম্নমক অসি পূল্লগা চমন্নবা ৱাখল অমসুং পুনসিগী কোনপা ঙাদ্রবা লায়না কয়ামরুম কোকপী।

Yogic Principles

যোগগী চৎনবী পথাপশিংগী হৌফম

মীওইবগী থৱাইদগী অথোইদা লৌগি মপুং ফানা হকচাং ফর্বনি খঙনরে। অসিগুম্বা লন অসিদি অচম্বা মচাক্কী ওইবা লন নত্তে। তেংবানবা মপুবু ফংননবা হোংনবদা শিজিন্নগদবান পুন্নমক্কী অশেংবা লনমক্কি। মীওইবনা মচাক্কী ওইবা লন অমসুং আত্মাগী ওইবা অশেংবা লন অনিসিগী অপুনবা মপু ওইরবা মতম অহুদা মহাক্কী পূন্সিগী অনিংবা লম্বী অমসুং থৌরাংশিংবু অপনবা লৈতনা চাওখৎহনবা ঙমলে। মরম অসিনা অফবা অমা ওইনবা হোংনবদা করি করি মচাক চংবগে হায়বদু খন্নগদবনি

মহৌশাদগী মীওইবনা খঙনরে মদুদি:— নিংথিনা চাবা, নিংথিনা থকপা, নিংথিনা থবক শুবা, নিংথিনা তুম্বা অমসুং অতৈ ৱাখল থনবা অসিতনা হকচাং ফনবগী মচাকশিংনি। মদুবু মী-ওইবনা হায়রিবশিং অসি খঙন-খঙন নিংথিনা চাদে, তুমদে, থক্তে, থবক শুদে অমসুং অফবা ৱাখল ঙাক্তা থনবা ঙমদে। মসি কররিনো হায়বদা ইমুংগী ফিভম নত্রগা মশা ৱারকপা ঙমদবদগী মহৌশাগী চৎনবী পথাপশিং অসি অয়াম্বনা থুগাই। মপু মাগী লিচৎ কাইবদগী মমৈদা মী অমুগী মশা ফংলক্তে অমসুং পূনসি তেনবা হায়বসু ওই। থোইদোক্না মপূনসি অদু লায়না কয়া লোয়নহনা অৱাবা মৈশা ফংই।

ঐখোয়না ইহান হান্নবদা চিঙ্গাকী ময়মদা মমুৎ তানা খণ্ডদোক্কদবনি। অকবা হকচাং অমা ওইনা থমুবগীদমক্তা চিঙ্গাক্তনা খ্বাইদগী মরুওইবা শরুক্কী। যোগিশিংনা ইচম চম্বা চিঙ্গাক্লা খুদোংচাবা লৌই। মসিবু Sttavic Ahara or Wholesome simple food হায়না খঙই। Sttavic food কী কান্নবশিংদি লায়না কয়াবু চংহন্দবা, ঈংথহনবা, থোৎহনবা, অথুম্বা অমসুং মরেক মহাও চেলহনবা অসিনি। অসিগুম্বা মতিক চেনবা চিঙ্গাকশিং অসিতনা যোগ শাজেল শান্নবশিংগী মরু ওইবনি। মু, ভিটামিন য়াৎপা চিঙ্গাক, নিশাগী ওইবা চিঙ্গাকশিং অসিনা য়াখলগী পাঙ্গল শোন্থহল্লি অমসুং অকবা হকচাংবু মথক মখা ওম্মোকই। মনা মশিং নত্তবা মীওইবগী যম্বী মাংননবা অমদি পুক্লিং য়াবকপা ঙমলোইদবা চিঙ্গাকশিংবু মরা য়াওনা ফুকতুনা মাঙহনগদবনি। কোফি, চা, যুবি, ওভালটিন অসিনচিংবা শি-জিন্নবদা য়াম্না হন্থনা শিজিন্নগনি। নত্রগা পুমথা থাদোক্কদবনি। মখোযগী অশেংবা মঙ্গোম শিজিন্নগনি। মখল খুদিংগী অকবা উটি, হয়াইগী কাংলুপ, মবা অমসুং মরুগী কাংলুপ মরাং কায়না চাগদবনি। মথক্তা পনখ্রিবা অমসুং শেম শাববা অথোইবা চিঙ্গাকশিং অসিতনা হকচাং ফনবগী লম্বীদা ইহান হান্না লৌ-খৎকদবা যৌদাংনি।

মথংদা থংবী। ঙসি মীওইবগী পূনসিদা থবক হায়বসিনা মী অহুগী মতিক ময়াই ফোংদোক্কবগী অমসুং পূনসি মশক তাক্ক-বনি। হেম্না থবক পাঙবনা চংনবী পথাপকী মন্নুং চনবনি।

মীঁ থুদিংমক মশাগী হিংননবগীদমক্কুতা হেন্না শুনরি। মনা মথুম ক্ষংনবা অমদি মতিক চানা শুনবা হোৎনর্বদা কয়াস্থু মাইথিঁবা য়াওর্দবা মত্তে; অদুবু মী মশাক অদু থবক্কা অতুম পুন্দুনা লৈরি। মতমগী ৱারবা খুদোং চাদ্রবা যিভম কয়াশিং অমস্থু তিন্নবা লোই-নবগী মতুংইন্না মশামকপু পাপকী থবক কয়াস্থু তৌনরি। অদুগী মহৈদি মমৈদা মশা অদু কৎহন্দে অনস্থুং মতম চাদনা শিবা হায়বচু যংই। হৌজিক মতমদা ঐখোয়না য়াম্না তোয়না উরিবসিনি মদুদি মীওইবনা হেক্তিন্না থনজিনবা, শিজিন্নগদবা পোৎচংশিং হেক্তিন্না তানশিনবা হায়বসি মহৌশাগী হৈনবী ওইনা তৌই। মীওইবগী অপাম্বশিং অসি মিহৌরুরিবমখৈ লোইবা নাইদে। অদুনা মিহৌবনা লাকশিনগ্রবা মী অদুগী তুংগী পূনসি অদু অৱাবা অমস্থুং খুদোংথিবা ওইরে। মী অদুগী অফবা মশা অদু মাঙগ্রগনি। অফবা হকচাং অদু মাঙগ্রবদি অমুক হক্তিন্নবা হোৎনবদা মতম য়াম্না চংই। অদুনা ওন-তৈননা ঐখোয়বু পাম-হল্লিবশিং অসি থাদোকদবনি। ঐখোয়না পামজববা তৌদবা য়াদ্রবশিং অদুবুস্থু অকক্লবা চাং অনগী মখাদা তৌগদবনি।

অরোইবদা তুম্বা! মহৌশা লাইরেম্বীনা ঐখোয়বু মতিক ময়াই পীরিবা অমস্থুং অমুক হন্না পাঙ্গল পীরকপসি তুম্বা হায়-বসিদনি। অদুনা তুমদবা শুকয়া য়াদ্রবনি। অদুবু হেন্না তুম্বদি য়াদে। অদুনা যোগীশিংনা তুম্বগী চাং থবক ওইনা উৎতুনা তাক্লী। মদুদি:—"পোথাকম থঙদনা পুঙ তরুক তুম্ববুদি পুঙ অমথক্তুং নিংতাইবা লৈতনা তুম্বনা হুঁবচাংদা পাঙ্গল পীবা হেল্লি"।

নিংথিনা তুম্বনা হকচাংবু শেমগৎপনি। নিংথিনা মতম নাইনা তুম্নীবা মী অমুহ হকচাং ফবগী কাংবুদা লৈগবনি। অতুমা কাংবু অসিদা লৈগে হায়রবদি মুমিদাং খুদিংগী ফমুং চংবদা অরেপ্পা মতম থমগনি। হৌগৎপগীসু অরেপ্পা মতম থমগনি। মতম নাইবনা পুম্নমক্তা কায়বগুম তুম্বদসু মসিনা খুাইদগী অথোইবা পোৎচংনি। ময়াই কাবা য়ু শিজিনরোইদবনি ; মুমিদাংদা অচম্বা চিঙ্গাক চাবা নত্রগা উহৈগী চিঙ্গাক চাবনা মও ফাওবা মওদনা মপুং ফানা পোত্থাবা ফংবা তুম্বা হায়বতু ওই (ফংই)।

অতুনা যোগবু থবক ওইনা পাংথোক্কে হোৎনরিবা মীওই-শিংনা মথক্কীশিং অসি কাওবিরোইদবনি। চৎন-পথাপশিং অসিনা অতনবশিংদগী নত্তনা অতৈশিংদসি অরুবা থবক মত্তে। অতনবশিংনা মসি থনবদা তরাবা ওইগনি। মথক্কী পথাপ অতুম অসিবু রাখন্দা য়াওদ্রবা মীশিং অতুদি মহৈ পাঙ্গ্রবা উপালনি। অতুনা মীওইবা অপুনবা খুন্নাই শেমগৎ-শাগৎপদা মতিক চাবা মী অমা ওইগে হায়ববদি মথক্কী চৎন-পথাপশিং অসিগী মতুং ইন্না চংকদবনি।

Laws in Yogic Exercises

যোগা শাজেলশিংদা তঙাইফদ্রবা চৎনবিশিং।

ঙেংপানবা অপুম্বা মালেম অসিগী অপূনবা চৎন-পথাপনা (Cosmic Law) পুন্দুনা লৈ। অদুনা মালেম অসিদা লৈরিবা মীওইবা কাংলুপ কয়ানা চৎন-পথাপ অসিবু কাইদনবা হোৎনরি। অদুনা ঐখোয়না ব্যারিষ্টার অমদা নম্ৰগা চৎন-পথাপ খঙবা মী অমদা ঐখোয় অসি কনানা ঙাক-শেল্লিবনো হায়না হংলুবা মতমদা ইলাই লাইনা ঐখোয়সি রোমান নম্রগা হিন্দু লো নম্রগা মুশ্লিম লো:না ঙাক-শেল্লি হায়বসি শোইদনা খুমলক্কনি।

মুমিং, থা, থৌরাইমিচাক ওকপুরোই, তাওহুইরেং, নোংথাঙ অমসুং থৌরাইপানবা পুম্নমক হোংবা নাইদ্রবা চৎন-পথাপ অমনা ঙাকতুনা লৈ। মখোয়শিং অসিনা কৈদৌঙৈদা পথাপ অসিবু মাংহন্নবা ওন্ন-তৈননা চৎতে। অদুবু মীওইবদি মহৌশা খুৎশেনদগী তোঙানবনি হায়না খন্দুনা চৎন-পথাপশিংবু মশানা শেমজে অদুগা খুগাইবসু মশানা থুগাইজে। মদুগী মহৈনা মশা অদু অৱাবা ঙারকই, নারকই, নাবকই, পুক্লিং মুংঙাইরক্তে অমসুং লাৱনা কযানা য়োমশিন্দুনা পূনসি তেল্লি।

মরমশিং অসিদগী ঐখোয়বু হিংনবা অমদি হকচাং ফনবা লৈরিবা পথাপশিং অসিবু ইকাই খুম্নবগা লোইননা ঙাকশেনগদবনি।

হকচাং কদগা মরি লৈনবা পথাপশিং লুনা ভৈগনি। পথাপশিং অসিগী মপু ওইদুনা হকচাংবু মতিক চানা কলহনগনি অমসুং ফহনগনি। অদুনা যোগ শাজেলগীদমক্তা করি করি পথাপ লৈরগে হায়বদু শেংশি অমসুং ভাক্না চৎশি।

১। মতম (Time) :—শাজেল অসি অয়ুক অঙনবদনা হায়বদি অয়ুক্কী পুং ৫'৩০ দগী পুং ৬ অসি ফাওবনা খ্বাইদগী চুনবা মতমনি। মরমদি হিংবদ চংবা অইংবা অশেংব ওক্সিজেন (হুমলেন)গী শরুক চাং হেন্না য়াওবা মতমনি। শাজেল খ্বদিংগী খ্বাইদগী চুনরবা মতমনি। যোগীশিংগীনা খ্বাইদগী অথোইবা মতমনি। শাজেল অমা পাংথোকপদা খজিক্কুং চোকথবদু য়াম্না থুনা তেকথৎহন্নবা ইহান হানবা যোগগী চৎন পথাপনি।

২। মতম নংইবা (Punctuality) :—যোগীশিংনা মতম নাইবা হায়বসি অৱাংবা থবক অমনি। চাং নাইবা, তত্তবা, মওং তানা মথং-মনাও নাইনা শাজেল ভৌবতনা মহৈ ম্লানবগী শোইজেনি। অদুনা ঐখোয়না নোংমা ফাওবা লেপ্পুনা চাং-নাইহন-গদবনি। নোংমা লেপ্পদা মশাদা অৱাবা পীরবনি খনগনি। অদুম্না চাবদা, থকপদা অমসুং তুম্বদা মতম চানা পাংথোকনি। মসিতনা ঐখোইগী পুন্সিবু মওং তানা শেম্বীগনি। মতম মাংহনবনা মহৈ য়ানবগী লম্বীগী ওন্ন-ভৈনবনি। অহাংবা মতমগী পুংশিংশিংগী মমল অহু খংগদবনি। মসিগী মমল খঙলবদি অতনবা পুংজাশিং অহু সনা ওল্লগনি।

৩। থাজবা (Faith) :—থাজবা হায়বসি য়াম্না ইকাই খ্নুম্না য়োকখৎকদবনি। থাজবনা ঐখোয়বু অষবা ওইহনগনি। অমসুং মতিক মঙাল লৈবা মী অমা ওইহনবিগনি। ঐখোয়বু মপান নাইদনা থৌজালবিরক্কনি। ঐখোয়না অষবা মওংদা থাজংগা লোইননা পুক্নিংবু কাজিন্দুনা তেংপানবা মপুগী শক্তম্ন্ উজহনা লাইগী মতিকপু খঙজবা উজবা হায়বহ্ ওইগনি।

ঐখোয়না খুদোংথীবা অমা মায়য়োক্নবা মতমদা হেক্তা ওমদে হায়না তোকখোকই। মহু করিগীনো ? মরমদি ঐখোই করিগুম্বদা অশুম্না অবাবা খেংনখিত্রি। অহুনা হেক্তা খম্ববা তৌদনা থাদোক-পনি। খুদোংথিববু লম্বা তৌনবা শেম-শাহুনা লৈগনি। শাথিরবা মতমদা পুক্নিংদা থৌশাগুমশি। খুদোংথীবা অবাবনা রাহল্লবা মতমদা হেক্নিন্না অবাবা খাঙবা তমগনি। খুদোংথীবা অবাবহুদা ঐখোইনা নোকশিনগদবনি।

৪। ওঝাবু নিংশিংবা (Remember the Teacher):—যোগ শাজেল শান্নরমদাইদা পুক্নিং অসি য়াম্না ইংনা তপথহনগনি অমসুং পুক্নিং রাখল অনিমক ঐবু তম্বীরিবা ওঝাগী থম্বাল ভাংলৌ খ্নয়াখাদা চংজগনি। ওঝা লৈতে হায়রবসু তেংবানবা মপু অতিয়া কোইলৌ মপুলে, তলঙ্ লাইপাও পীরিবা থরাই পানবা, পান্দবা অচৎচত্ত পুম্নমকপু শেম্বীরিবা ইবুংঙো, থরাই পানবগী পীশুম অনিগী মরক্তা ভান্থোইবিরিবা মহাকপু মিৎকম চোইদনা নাভোন মতোন্দা য়েংহুনা নিংশিংগদবনি। অশুম্না হৈনপ্রবা যোগী পুক্নিং অমসুং রাখল অহুনা অচম্বা মীওইশিংগী রাখলদগী থাক রাংনা লৈগনি। হায়বদি

মপুগী মঙাল উগনি। অশুম্না তৌব্রবা মতুংদা যোগ শাজেল মথং মনাও নাইনা চথগনি।

৫। মফম (Place):—শাজেল অসি শান্নবদা অহাংবা মফমদা, শান্নপুংদা নত্রগা অইংবা উরুম লাংবা মফমদা শান্নগনি। শম্না হায়রদা ভশেংবা নোংশিং যংবা মফমদা শাহবনা খ্বাইদগী চৎনবা ওই। তাইবংপানবা ঐখোয় ভসে অহাংবা মফমদা অহাংবনা শাব ঙাক্তনি। অদুনা য়ুমগী কা অমদা তৌবা ভাববদি কা ভত্র অহাংবা মফম (কা) ওইহনগদবনি। য়াম্না লুনা নান্না থমগদবনি। অশেংবা নোংশিং অমদি মঙাল ফংবা কা ওইগদবনি।

৬। ফিজেং (Dress) :— শাজেল অসিগী যিশেংতি হকচাংদা অপনবা পীদবা, অশেংবা মঙাল অমসুং নোংশিং ফংবা য়াবা কৌশেং (Longotee) শেংকদবনি। নিংথমথাগী য়াম্না ইংবা মতমদদি শামতুগী মোজা ফুরিং শিজিন্নবা য়াই। নত্রগা লংজমগীসু য়াই।

অমনা ঐখোইনা চৎথোকপা মতমদা লৈজবা ফি ভত্র মওং তানা শেংকদনি। ইশা অসি য়াম্না মুংঙাইহন্নবা অফবতা থনগনি। মপগী পুংশেম থুগাইরোইদবনি। অফবা লাইরিকশিং পাগনি। মতম নাংহল্লোই। তুংগীদমক্তা শেলসু তুংশিনগনি।

৭। অতৈ পোৎচঙ্শিং (Other Requisites) :—শাজেল শান্নবদা কম্বল অমবু মরিথোক্না থুপ্লগা লৈপাক্তা নত্রগা ফক্ অমগী মথক্তা থারগা ফি অতুগী মথক্তা শান্নরবদি হকচাংদ অনাবা ফাওদে।

অতুনা লৈপাক লৈমাইদা কম্বল য়াওদনা খক শান্নফদে। থবাক, নঙ্গল, খোঙ খুং শোক্তনবা নাদনবা অথাবা ফিগী মথক্তা শান্নগনি।

৮। পুক্লিং লুপ্পা (Concentration):—থবক অমদা পুক্লিং হকচাং লুপশিল্লিবা মী অদু খ্বাইদগী হেন্না রাখন খনবা মী অমনি। শজেল অসি পাংথোকপদা যোগ শাজেলশিংগী কান্নবা অমসুং মসিগী মহেনা তাইবং মপুগী মতিক মঙাল (Cosmic Energy) ফংজবা ঙম্বগী রাখল অতুনা পুক্লীংবু লাকশিন্দুনা খনগনি। অতুনা মতম খুদিংদা শাজেলশিংসি শান্নবদা পুক্লিং লুপপা হায়বা রাখল অসিগা খুংশন্নন চৎমিন্নরবা মতম অতুদদা রাখলগী ঈচেল হেনগংলক্তুনা মতিক লৈবা অমসুং মঙাল লৈবা মী অমা ওইগনি। য়োগদ নত্তনা থবক খুদিংমক্তা পুক্লিং লুপপা হায়বসি য়াওরবদি হকচাংগী শরুক খুদিংমক তেকখৎলকই অমসুং থবক অদু পাংথোকপদা মতম চংদনা য়াম্না লায়না পাংথোকই। অতুনা থৌওংশিং অসি তৌরবতদা মীওইবগী হকচাংবু মতিক চাবা অমা ওইহন্দুনা চহি য়ামজরবসু নহা ওইবগী থৌনা, পাঙ্গল পী। নহাগী ঈচেল চেল্লি। অফবতা মাগী শরুক তমলকই। লাইগী রাখল ফংই।

নুংঈায়বা হায়বসি পুক্লিং লুপপনা শেম্বনি। অতুগুম্বা নুংঙাইনা পুক্লীং চংবতুবু থরাই হকচাং লুপপা কৌই। মরম অতুনা মীতুগী নুংঙাইবা অসিনা থৌরম অমবু শেমগৎলি। অগুম্না পুক্লীং পুপপা হায়বতু ফংলগনি। পুক্লিং লুপপগী হৈনবী অসি লৈনবা থৌরম লিশিং লিশিং লৈ।

৯। (Drinks) থকপা :— শাজেল অসি শান্নবা লোইবগা যগগী শজোম লুম্বু লুম্বু শাবা গ্লাস অমা থকপনা চোকথরুরবা হকচাংবু অনৌবা পাজ্জল পী। যজোমগী মত্তিক-মন্নাই মীওইবনা থঙনরবনি। অদুনা শাজেল অসি শান্নরিঙৈ মতুং মিনট ১৫, ১৫ লৈরগা গ্লাস অম্মম্ থকপনা হকচাংদা চোকথবা লৈররোই। নিংশা হোনবদা অকাইবা লৈররোই। মমৈদা থুনা মপুং ফাবা হকচাং অমা ওইগনি।

১০। (Bath) ঈরু তুশেংবা :— শাজেলশিং অসি লোইবগা হুমাং অদু ফি অকংবা অমোন্বা অমনা নংথোক্কনি। অদুগী অফবা ঈশিংনা শেংনা ঈরু তুশেংগনি। মসিনা চোকথরুবা হকচাংবু তেবথংহনবদা মতেং য়াম্না ওইগনি।

মীওইবনা মশাগী হিংনবগীদমক্তা মথল কয়াগী থবক শুনরি। নোংজু-নোংশা থাক্তনা, চীঙমুং-মানুং থাক্তনা মশাগী ঈ ফাওবা হুমাং ওইনা চেম্থদুনা শিবা মচেৎ থাকনা থবক শুনবদগী হকচংগী শাদোংশিং অসি ময়েং তারকই। উনশাশিং অসি মনুং-মতম চাদনা থুইজিন্দুনা অহনগী মতম ওইশিন্দুনা থুনা শিবা হায়বদু ওইহল্লি। অদুনা য়াম্না তোইনা হুমাংগী অয়াকপা লেকশিং অসি অফবা ঈশিংনা চামথোকপনা উনশাবু খুইজিনবদগী কন্বা ঙম্মী। অদুনা ইপা-ইপুশিংনা নোংমগী অয়ুক্তা, মুংথিলদা, নুমিদাংবাইরমদা অমমুং নুমিদাং তুমলমদাইদা নোংমগী মীররক ঈরুজরম্মী। ঐথোই থবক শুবা কাংবুদি হুমাং শোবা খুদিংগী ঈরুজথোকপনা খুইদগী অফবা পার্বৈনি।

১১। (Other Fxercises) অতৈ শাজেলশিং :—ঐখোয়না যোগ শাজেলশিং অসি শান্নবদা অত্তোপ্পা অমা থজোহইদবনি। হায়বদি যোগ শাজেল তৌবা মীহুনা বৈতাক, দণ্ডাস, জিমনাষ্টিক অমসুং সূর্য্য নমস্কারনচিংবা ফাওবা থাদোকদবনি। মরমদি যোগ শাজেলগা অতৈ অসিগা থোওং য়াম্না খেন্নে। যোগদি তাইবং অসিবু থোংহনবা, নৌহনবত নত্তনা মিৎনা উবা ওমন্দ্রবা পুক্নীং বাখলবুসু থোংহল্লগা য়াম্না ইংথহন্দুনা তাইবংগী য়াইফ খোঙদেংবদা মকোক থোংই। (লমজিংই) অতৈ শাজেলশিংদি খরা মখৈ খেন্নে। অহুনা পুনা শান্নমিন্নবদা চুশিন্নদে। অহুনা ঐখোয়না মীয়াম্না পাম্নবা, মীয়ামগী য়াইফনবগী খোঙজংদা যোগগী লম্বেল অসিদা পুক্নীং হকচাং লুপ্না চংশিনগনি।

১২। (Age and Sex) নিপা-নিপী অমসুং চহি :—শাজেল অসি শান্নবদা নিপা-নিপী, অহল-অঙাং থাইদনা শান্নবা য়াই। অঙাংশিংনা মশাগী চহি ১২ দগী শাজেলশিং অসি মশিং য়ামদনা শান্নবা য়ারে। নিপীশিংগীদি মীরোলবা মতম অমসুং থাগী খোঙচৎকী মতম নত্তনা অতৈদি অকাইবা লৈতে। চহি নিরবশিংগী কন্‌শিল্লবা শাদোংশিং অহু নৌথোক্লবগীদমক্তা অখঙবা চৎনা পথাপ অমগী মতুং ইন্না তৌগনি। নম হাহুনা অঙম তান্না তৌরোইদবনি। চাং নাইনা নোংম নোংমগী হকচাংগী ফিভম মতুং ইন্না হোৎনগনি। নিপী অমসুং লৈশাবীশিংশু নিপা মচাশিংনা কান্নবা ফংবহু মখোয়সু চপ মান্না কান্নবা ফংগনি। অহুবু মথক্কী নিয়মশিং অসি কাওরোইদবনি।

১৩। (General) ময়ামগী ওইবা ঃ— শাজেলশিং অসি শান্নবগী অথোইবা পান্দমদি, য়ুম পান্দ্রিবগী যিভম (শকফম) অসি মাংদনবা অমদি হুম্ভখিদনবা হোৎনবা অসিনি। যিভমসিতনা মী-ওইবগী অনিংবা পুম্বা ভানবা ফংগদবনি। লমচৎ-শাজৎ লুদবা ন শিংনা মশানা খঙনা ফজ্রবশিং অতু থাদোক্লবা হোৎনগনি। শা-জেল অসিতনা মশাগী অইংবা ৱাখল অমস্তুং অতোপ্পদা মতেং পীনিং-বগী ৱাখল পোক্কনি। য়ুম্বাল্লবা মীওইশিংদা নিপী-নিপা ফম্মিন্নবগী চাং হুম্থনা লেপকনি, মসিগীদমক্তা অমনা অমদা নিংশিংনগনি। ইশা ইশানা মতিক চাবা অখঙবা অমা ওইনবা হোৎনগনি। হেঞ্জিন্না ফত্তবা থবক খক তৌরোইদবনি। অফবদা হেঞ্জিনবনা মী অমগী হেন্না কান্নবা ফংলবদা মতুনা পুম্নমক্কী কান্নবা ওইগনি। মমৈদা মহাক্তবু মী ওইবা কাংলুপনা শক্ল-শোম্নরগনি।

অনিশুবা মতাং

আসন মখল ১২

(TWELVE YOGIC EXERCISE)



শাজেল নং ১বা

শাভা আসন

শাজেল অসি অশিবা হকচাংগী মওংনি। অতুনা শাভা আসন কৌই। খোঙ-খুং তিংথোক্লগা লোংনা হিপকনি। মিং উইশিন-গনি। আসন অসিনা শাজেলগী অহানবা অমম্লুং তরোইবদা শান-নগনি। মসিনা চোকথরুরবা হকচাংবু থুনা ভেকখৎহনজুনা অরাবা থুনা কোকই। পুক্লিং ইংহল্লি। লাংতক্লরবা পুক্লিংবু রাখলনা লাকশিনবা ওবগী পাঙ্গল পী। অতুনা আসনশিং শান্নরকপদা পোং-থাগে হায়রবদি আসন অসিদা পোখাগনি।

শাজেলগী মওং :— শাজেল অসি শান্নবদা তহানবদা লৈ-মাইদা মরি থোক্লা থুপলবা কম্বল অমা থারনি। 'লোংনা হিপলগা খোঙ-খুং তিংথোকনি। খুনিং অনি হকচাংগী নাকন্দা থমগনি। খুৎশা কন্দোক্তুনা উপশিনজুনা নৈমায়দা থমগনি। মিং অমম্লুং চীন উমশিনগনি। মায় অভিয়াদা ওনগনি। শ্বর চনীং তানা শাংলপ্লা হোনগনি। পুক্লিং ইংথগনি। ভেংবানবা মপুবু পুক্লিং লুপা নিংগনি।

থৌজাননিজগনি। পুক্লিংবু থৌগৎকনি। অকিবনা লাকশিনখি-গদবশিং অসু লাকশিনখিদনবা মাইয়োক্লনা খনগদবনি। অসুম্না পোত্থাবদা খোঙদোল্দগী-গী পোপ য়োৌনা মথং মথং হৌরক্কনি।

কান্নবা:—আসন অসিনা রানা থবক শুরুবা মী খুদিংমক্তা কান্নহল্লি। ব্যারিস্টার, ডাক্তরশিং, ছাত্রশিং শান্নরোইশিংদসু আসন অসিনা মপান নাইদনা কান্নবা পী। পাঙ্গলগী শক্তী নত্তনা রাথলগী শক্তীসু য়াম্না হেনগৎহল্লি। অনৌবা শক্তীগী ঈচেল অসি থুনা হকচাংদা অমদি পুক্লিংদা চেলগল্লি। মসিনা হকচাংগী পাঙ্গল, রাথলগী পাঙ্গল পুম্নমক মিনিট খরগী মনুংদা হঙ্গৎহনবা ঙম্বা থাইদগী অথোইবা শাজেলনি। হকচাংগী তোংশাশিং অমদি চোকথরুরবা মফম পুম্নমক লোইনা নৌথোকতুনা নহা ওইবগী পাঙ্গল পীবা ঙমা শাজেলনি।



পদ্মা আসন

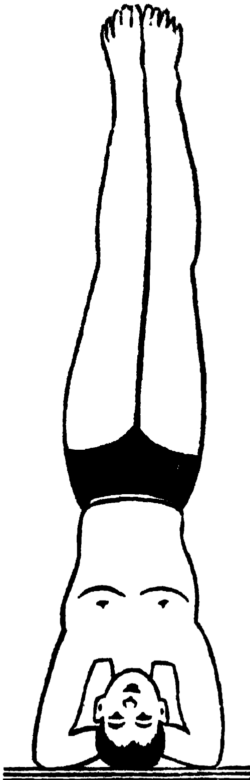
নং ২ শুবা: শাজেল অসিনা যোগ শাজেলশিংগী থাই-দগী অহানবনি। থম্মালগী মওংদা ক্রম-তুনা শান্নবা শাজেল অসি য়াম্না মরুওইবা অমনি। অসুনা আসন অসিগী মমিং সংস্কৃততা পদ্মা আসন হায়না খঙমৈ।

যোগিশিংনা তেংবানবা মপুগী মতিক ময়াইবু শক শোনজহনা অয়ান খুত্তম ফংনবা হোৎনবদা শাজেল অসিগী মপান্দগী ফংজৈ হায়। য়ুম পাল্লবশিংদস্থ খ্বাইদগী লায়বা অমদি কান্নরবা শাজেলনি।

শাজেলগী মওং :—অথ্পপা ২ স্মলগী মৎক্তা কমগনি। মাং-লোমদা খোঙ তিংথোকনি। খুৎ য়েংনা ওইগী খোঙ পাইরগা খ্পচিনহনা য়েংৎ থংবা কৈগন্দা থনগনি। অশুয়া য়েংকী খোঙস্থ ওইগী খুৎনা পাইরগা য়াম্না ওপ্না ওইগী যৈগন মরূদা থমগনি। খোঙগী খোঙনিং অনি শোক্লগনি। হৌজিক য়েংবদা থম্বালগী মওং মাল্লে। কোক্ ওকশম অমস্তুং থবাক ফন্দোক্লগা চুম্না লৈগনি। খ্উ অনি লৈতাগনি। খ্বাক অনি খ্উদা থমগনি মিংনা নাত্তোন মতোন্দা য়েংগনি।

কান্নবা :—আসন অসিনা তেংবানবা মপুগী লম্বী থিবদা য়াম্না কান্নবা পী। মপুবু চাং নাইনা নিংজবদা অপনবা পীবা ঙমদে। মসিনা হকচাংগী মৈশা হেনগৎহনহনা অরাম থৌরাংবা পী। হকচাংগী কায়াৎশিংবু অচুম্বা মওংদা থম্বী। শিংলিশিং শাদোংশিং অমস্তুং তোংশাশিং পুম্নমক হকচাংগী তাইনফম খ্দিংদা লৈরিবা পুম্নমক নৌথোকহল্লি। অকনবা ঈচেলগী শাফুনা হকচাংগী কায়াৎ পুম্বদা নহা ওইবগী পাঙ্গল পী। অতুনা খ্বাইদগী অফবা হকচাং ওইহনহনা য়ুম পাম্রিবৈগী কিভম পাঙ্গল অতু হনজিন্নবা কায়রবা শাজেলনি।

তওবা : শির্ষ্যা আসন :— শাজেল অসি না মী অইবী মপুক্কী অফবা হকচাং ওইনবা শিংলিশিংগী থৌরকখম, থাবলগী থৌরকখম



শির্ষ্যা আসন

কপ্পীগী থৌকম ওইরিবা কোক অসি কহনজনা মপাক্কী কনখনজনা হকচাং পুম্নমকপু নৌথোকহনবা অমদি মতিক ময়াই পীনবগীদমক্তা শান্নবা শাজেল অমনি। থোপ হায়বসিনা লেপ্পা লৈতনা ইলেকট্রিকী দাইনেমোগুম্না মতম খুদিংদা মিকুপ নাল্লমশিংনা মতিক ময়াই পীরি। তজনা মসিবু সংস্কৃত লোন্দা শির্ষ্যা আসন (কোক্কী শাজেল) হায়না খঙৈ। হকচাং পুম্নমকপু কোক্না পুজনা লেপ্পবু খঙ্ঙৈ।

আসনগী মওং :— মরি থোক্না খুপ্পবা কম্বলগী মথক্তা অহানবদা খুরু খুদক কুনজনা ফমগনি। মাংদা খুৎ অনিগী খুৎশাশিং লোনশিন্নরগা হকচাং অসি লৈমাইদা মাংলোমদা কোম্থরনি। খুৎ অনিনা কোক্কী অকোইবদা লৈপনগুম্না ভাক্তুনা খুৎকী খুনিং অনিগী মরক্তা কোক থম্লগা তপ্পা তপ্পা খোঙ অনি অসি খুপচিন্না থাঙ্গৎলক্তুনা মমৈদা খবাক্কী মপা চপ যুংনা খোঙ অনিসি পুম্না থমগনি। ইশা কেঙদনবা

হে ৎ৲গনি। ভদুদগী খোঙদোন অনিসি পূন্না তপ্পা হাইহন্দনা য়ুংথৎখি-গান। খুউ অমসুং খোঙগী পাঙ্গল কলহনহনা হকচাং পুম্নমক চপ তিংনা লৈবা মরম্না য়েংবদা অচুম্বা চৈ অমা লৈমাইদা য়ুংবগা মান্নে। অঙুম্না মিনিট খরা লৈরগা হান্না থাঙ্গৎখিবা মওং অহু কাইদনা খোঙ অসি পুথরক্তুনা হাম্নগী ফমফমদা হঙ্গিনগনি।

চেকশিনগদবা :—অহানবা তম্নকপা মীদদি আসন অসি পাং-থোকপদা মাইকৈ অনি ফকলাং লৈবা কাচিন অমদা তমগনি। মরমদি হকচাংগী বেলেন্স পুবা ঙমদহনা তুরবদি অথোৎপা হকচাংদা অশোক অপন থোক্কনি। অহুনা কাচিন্দা য়াবিবমথৈ মপুং ফানা হৈনবা হোৎনগবদনি। অমনা শাজেল অসি বালেন থাদা হায়বদি মে (May) থাদগী সেপ্তেম্বর থাখায় ফাওবদি তৌদবনা ফৈ। তৌরবস্থ কুইনা ভৌবা ফত্তে। মরমদি অশাবা মতমদা হকচাংগী ঈস্থু শাবনিনা মহি লাংহনা কোক্তা চেম্বরকপদা মিঙা বোকতা অবাইবা কয়া থোরকপা য়াই।

কান্নবা (Benifits) :—শাজেল অসিনা থোপ্তা অমসুং থোপকী তুং ৎঙবা শরুকতা অফবা ঈচেল চেলহল্লি। হকচাং অপুম্বা মতম খরা কোকনা য়ুংহনা লৈবদা, শাজেল অসিগী পাঙ্গলতনা থোপ্তা, য়াংলেন পূবা শিংলিদা, carotids দা, কোক্কী শরুদা অমসুং অতৈ শিংলিশিংদা ঈ মথাং কাইনা চেনবা ঙমহল্লি। হকচাংবু নৌথোকহল্লি। মাতোনগী, মিংকী, নাকোংগী অকায়বা অমসুং লৈনা কয়ামক্কম লাইনা কোকহল্লি। থবাক্কী, ঙকশমগী, পাম্বোমগী মপাঙ্গল

বলহল্লি। চাকথাওগী অমসুং থিরিনগী মপাঙ্গল কলহল্লি। ফিভম ফজদবা মীবুসু ফজহল্লি। মসিনা নিংশিংবগী পাঙ্গল পী। থোপকী পাঙ্গল য়াম্না থৌগৎলি। লৌশিংগী ঈচেলনা থোপ্পা চঙ্‌হুনা মনৈদা মী অতু ওঝা ওইবগী মতিক ময়াই চেল্লকই। অখঙবগী মঙাল ফংবা হায়বদু ওই। হকচাংগী ফম্বী শেংদোক্তুনা মঙদা ফম্বী চংপা অমদি ফম্বী ফত্তবগী লায়না লৈবা পূম্বা কোকই। মাইদা উনশা থুইবা, পোক হৌবা পুম্বা কোকই। খোইরিন, ফিরাক, থম্মোই, থবোঙ্গীগী লায়না, ঈশিং চংপদা অকাইবা থোকহন্না পূম্বা শাজেল অসিনা কোবহনবা ঙম্মা।

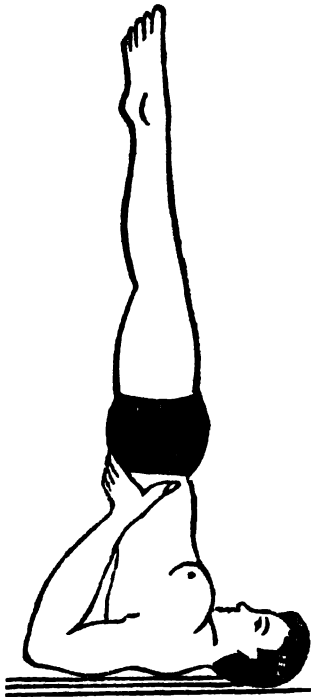
নিপীশিংসু শাজেল অসিগী মতেংনা অঙাংখাওগী লায়না অমদি মখল কয়াগী লায়না কোকহল্লি। হতুবু মখোয়গী থাগী খোংচং অমদি মীরোল থাদদি তৌবা য়াদে। উকিলশিং, ছাত্রশিং, শিনমিশিং, অতুম্ববু থিারবশিং অমসুং বিজ্ঞানিকশিংগীদমক্তসু অথোইবা শাজেল্লি।

নং ৪ শুবা

সর্বাঙ্গাসন

শাজেল অসিনা হকচাং পুম্নমকপু মথক্লোমদা পুখৎতুনা কোক্কী লুথম অমসুং লেংবাস্তনা হকচাংগী অরূবা পুম্বা পুহুনা লৈ। অতুনা অতুনা সর্ভাং হায়বদি পুম্নমক হায়না সংস্কৃতনা হায়, অতুনা আসন অসিগী মমিং সর্বাঙ্গাসন হায়না থঙনৈ। আসন অসিনা হকচাংবু নহা ওইহনবদা থবাইদগী অথোইবা শাজেলনি।

শাজেলগী মওং :— অহানবদা কম্বল মথক্তা মায় লোংনা সভা আসনগুম্না হিপকনি মথংদা য়াম্না তপ্না খোঙদোন অনি শম্নরগা



মথক্লোমদা থাঙ্গৎবনি. লোয়ননা য়াংলেন অসিস্থু থাঙ্গৎতুনা পুন্না চপ ত্তিংনা নোংথক্তা য়ুংখৎকনি। খুৎ অনিনা খ্বাংদা পায়তুনা হক-চাংনা হাই-হুম্বা য়াদনবা ঙাক্কনি। খদাংনা থবাক্তা নমগনি। অতুনা হকচাং অসি চপ য়ুংনা থম্বদা মতেং ওই। লুখম, ঙকশম অমস্তুং লেংজুম্না লৈমায়দা লৈগনি। অস্তুম্না মিনিট খরা লৈরগা হান্নগী ফিভমদা হন্জিলহনগনি।

কান্নবা :— হকচাং পুম্বগী অৱম্বৱু লেংবান্দা হাপতুনা লৈবনা হকচাং পুম্নমক্কী মফম শিনবা থুংন নৌথোকহনবদা মভেং পীবা শা-জেলনি। মসিনা অফবা হকচাং শেমগৎপা endocrinesystem গী য়াম্না মরু ওইবা thyroid-glands হায়বদি অফবা ঈচেল চেন্নবা অমস্তুং অফবা নিংশা স্বর হোনবগী মওং শেম্নবা অমস্তুং হকচাং অপুনবা অমুক্তদা ফগৎনবা কান্নরবা শাজেলনি।

শাজেল অসিনা লাইপ্রোসি পকৃপা হৌগৎলকপা মী অহু

যঙ্গোম্না চিঞ্জাক ওইরগা শান্নরবদি থুনা কোকপা ঙম্মী। যঙ্গোম্না thyroidgland গী ফগৎনবা মচাক য়াম্না য়াওবা মরম্না শাজেল অসি তৌবগা লোইননা যঙ্গোম শিজিন্নরবদি য়াম্না থুনা মী অমবু নহা ওলহনবা ঙম্মী। শাজেল অসিনা হকচাংবু খিঙ্ খিঙ্ লাওনা লৈহল্লি। অদুগা মঙদা ফম্বী চৎপা, চাবা তুমদবা, চাকথাংগী ওইবা খোইরি, অমাংবা য়ৈখৎপা, খোয়রিন্দা পোম্বা লায়না পুম্বা কোকহল্লি। য়াংলেন শরু অমদি শিংলিদা ঈচেল পুনশিনবা মরম্না শিংলি অমস্তুং শরুগী পাঙ্গল কনখৎহল্লি। অতুনা য়াংলেন্দা লৈবা লায়না কয়ামরুমস্তু লৌথোকই। Spine অসি elastic ওইরকতুনা নহা ওইবগী পাঙ্গলবু য়াম্না তপ্না ময়েং ভাই। অতুনা শাজেল অসি শান্নবনা মওং চাদবা লায়না কয়ামরুম কোবহন্দুনা পূন্সিবু অরাংবা থাক্তা থাঙ্গৎপী।

নং ৫ শুবা

পশ্চিমোতাআসন

কোকপু নোংপোক, খোঙনা নোংচুপ হায়না লৌবনা শাজেল অসিগী মমিং পশ্চিমোতাআসন হায়না সংস্কৃত্তা থোনবনি। শাজেল অসি মফৈ চাওবা, অনোইবা মীদদি খরা রানা থোক্কনি। মসি কোক্কী লাইপক্লা খুউ অনিদা শোকপনি।

শাজেলগী মওং:—খোং অনি মাংলোমদা তিংথোক্লগা হক-চাংনা লোংনা চপ-তিংনা খুং অনিস্তু বোবলোমদা তিংথোক্লগা

হিপথগনি। মংংদা কোক থাঙ্গৎগনি. মথংদা থবাক অমদি খ্বাং থাঙ্গৎতূনা হৌগৎলক্কনি। মথংদা তপ্না শ্বর হোন্দোকপগা লোইননা ইশা অসি কোম্বতুনা কোক্না খুউ অনিগী কারক্তা মতম খরা ইশাদা চোকথবা ফাওদ্রিবা ফাওবা লৈরগা, শ্বর তপনা হোনজিনবগা লোইননা হৌগৎতুনা হান্নগী ফিভমদা হল্লিনগনি।



শাজেল অসি ভমদবশিংদি অহানবদা খোঙ নামা তিংথোক্লগা নামনা কোনশিল্লগা ভম্ননবা কন্না তোৎনগনি। তস্থ্‌, কন্না তোৎনরবদি য়াংলেন পুবা শিংলি অমদি শরু অসি Elastic কুন্না থোৎলক্কনি। অনোপ অতিংদা অরাবা অনাবা অনগ্গা লৈরবোই। অতুদগী লাইনা পাংথোকপা ভনলক্কনি।

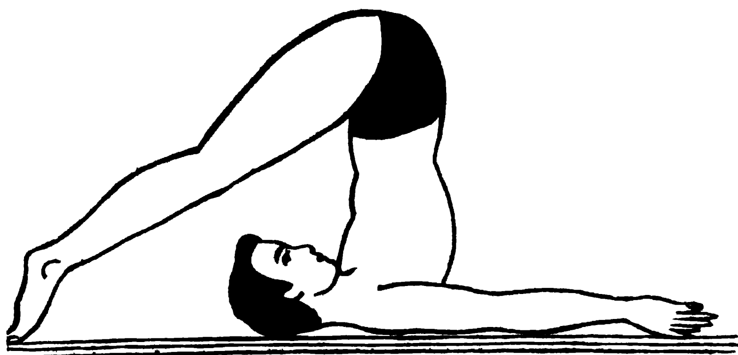
কান্নবশিং (Benefits) :- শাজেল অসি নক ওইনা পূক্কী শাজেলনি। মসিনা পূক্কী শাদোংশিংবু নোইখাই অতুগা থাগৎতূনা নোইখৎলম্বা পূক্কী শাদোং অপুম্বা হন্থহল্লি। শাজেল অসিনা য়াম্না মরু ওইবা লায়নাশিং হায়বাদ কা হেন্না নোইখৎপা, লিভর চাওথোকপা, পৈ তাবা কিডনিগী লায়না অসিনচিংবশিংগী হিদাক্নী। লায়নাশিং অসি শাজেলশিং অসিতনা কোকপা ভম্মী। অসিতা নত্তনা মাংবা য়াদবগী লায়না কোকই। চাকখাওগী পাঙ্গল কলহন্দুনা

থিবোং-থিরিলগী অশোইবা কয়ামরুম ফহল্লি। চাকখাওদা অশিনবা কাবা, থিরিলগী নিয়ম নাইদবা, মুংশংগী লায়না, ঈশিং পুকচৎপা, নুমিদাং মিং উদবা লায়নাশিং অসি ফহল্লি। য়াংলেনগী শিংলি অমস্তুং নঙ্গলগী শাদোংশিংবু অমদি ফৈগন, খুউগী ঈচেল কলহন্দুনা ইলাষ্টিক ওইহল্লি। অতুনা অনৌবা মাওলুরবা পাঙ্গলশিং থুনা হঞ্জিনহল্লি।

নং ৬ শুবা

হলাসন

শাজেল অসি য়েংবদা লৌ খোইনবা লাঙ্গোল মাল্লি। অতুনা সংস্কৃত লোন্দা হলআসন হায়না কৌই। শাজেল অসিনা শরুগী



তাইনফমশিংদা পাঙ্গল পী। থবক শুবদা অনাবা অমস্তুং চোকথবা লৈহন্দে। হকচাংদা লৈরিবা শিংলিশিংবু মপাঙ্গল কলহল্লি।

যাংলেনগী শরু অমস্তুং শিংলিশিংবু Elastic ওইহল্লে অমস্তুং অনোপ অতিংদা য়াম্না থোংহল্লি। শদোং মন্নুংদা লৈবা তোংশাগী শিংল্লিশিং, তোংশাশিং অমস্তুং শিংলিগী মবাশিংবু যোকখৎলি।

আসনগী মওং (Technique):—অহানবদা কম্বল মথক্তা লোংনা সভা আসন্দা লৈগনি। খোংদোন অনি শম্নবগা চপ তিংনা থাঙ্গৎলক্কনি। খুৎনা হকচাংবু লেংদনবা হোৎনগনি। নংংদা নিঙ্গোং য়াওনা মথক্তা সংবোনগুম ডিগ্রি ৯০° যুংখৎকনি। মতম অসিদা শ্বব হেন্দোক্কনি। মতম খবা খোঙ অনিসি চপ তিংনা থমগনি। খদাংনা ওবাক্তা নমগনি (থমগনি)। অস্তুম্না মিনট অমবোম লৈবগ খে ঙদোন অনিনা নোংগোং লোমদা লৈপাক শোক্কনি। শ্বব হোন্দোক্কনি। অস্তুম্না মিনট খরা লৈবগা হান্নগী মওংদা তপ্না হন্জিনগনি।

কাংবশিং (Benefits):—আসন অসিনা হকচাংগী শাদোংশিংবু কনশিনহন্দুনা লেবঙশিং লোইনা হোংহল্লি, কোমথোকহল্লি। বোক্তগী খোঙ যাওবদা লৈবা হকচাংগী কাযাংশিংদা পাঙ্গল পীবকই। মসিনা যংলেন শরু অমস্তুং শিংলিদা অকনবা ঈচেল চেনবা ঙমহুনা থবক খুদিংমক্তা চোকথনা লৈহন্দে। নিঙ্গোংগী শরুক্তা, নঙ্গলগী মখা থংবা শরুক্তা শাদোংশি, খবাংগী শরুক পুম্নমক অনোপ অতি যাংহনি অমস্তুং অনৌবা পাঙ্গল পী।

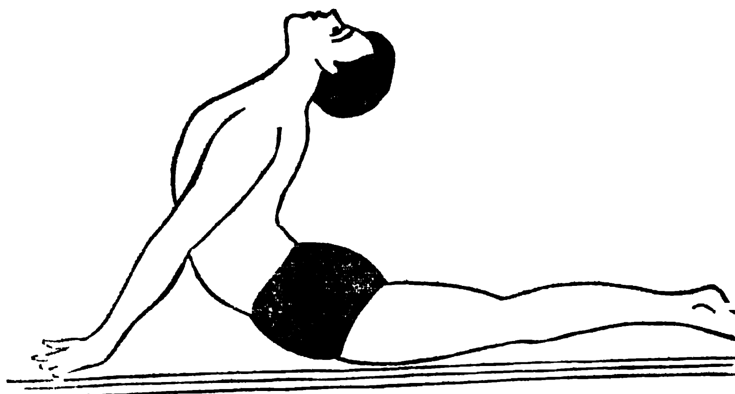
ঙকশম অমস্তুং লেংবানগী শাদোংশিংবু ফগংহল্লি অমস্তুং কোমথোকহল্লি। চাইকংগী মপাঙ্গল কলহন্দুনা চাবা থকপদা অবাম খেৎনাংবা পোকপা হেল্লি। লৈশা অকনবা পীদুনা থম্মোইগী লায়না

চংহল্লে। শাজেল অসিনা পূক্কী মশলশিংবু মপাঙ্গল কলহন্দুনা থিাদলশিংবু মপাঙ্গল কল্লা অমস্যং লূনা থম্মী। খ্বাংদা লুংশিং চংতুনা নাব শিংলি শিথবগী লায়না, পিরাক্কী লায়না, নাংবা য়াদবগী লায়না ইবায় লাইনা লোম্পা ঙম্মী।

নং ৭ শুব.

ভুসঙ্গাসন

শাজেল অসি সংস্কৃত্তা ভুজং হায়নদি অথোবা লিন হায়র্বনি। অদুনা আসন অসিগী মমিং ভুজঙ্গাসন হায়না কোনবনি। অথোবা



লিনগী মওংদা শান্নবনি। মসি হলাসন লোইরগা ভুজঙ্গাসন শাজেল তৌগনি। মরমদি য়াংলেন অসি পুকলোমদা কোনশিল্লুবনা থুনা অমুক নক্সলোমদা কোনগদবনি।

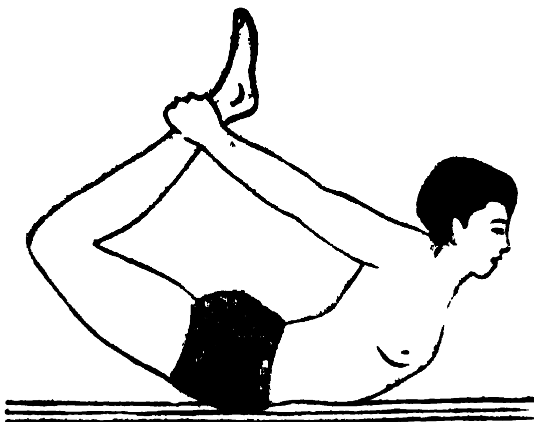
আসনগী মওং (Technique) :—লৈমাইদা থবাক অমস্তুং চাকখাওনা তাইনরগা উপনা হিপকনি। খোঙ অনি শন্নরগা চপ তিংথোক্কনি, খোঙদোন শন্নগনি। খুৎ অনিগী খুৎশানা মাং-লোনদা উপশিল্লগা খোইদৌ মপাদা নমলগা হকচাংগী মথক থংবা শরুক খ্বাংদগী কোক ফাওবা চপ য়ুংনা থেক্কৎকনি। থেক্কৎপা মতমদা শ্বর হোন্দোকতুনা তপ্না থেক্কৎকনি। খোইদৌদগী খোঙ-দোন ফাওবনা লৈমাইদা লৈতাগনি। মিৎ লাওনা পাংগনি। য়া কাথোক্লগা লৈ তিংথোক্লগা শ্বরনা হা-হা কানগনি। অস্তুন্না মিনট খরা ফিভম অসিদা লৈগনি।

কান্নবশিং (Benefits) : ঐখোয় মীওইবগী পুন্সিগী নহা ওইবগী হৌফমদি য়াংলেনগী শরু অমস্তুং শিংলিনি। মসি শেং-দোক্নবগীদমক্তা শাজেল অসি য়াম্না কান্নে। শাজেল অসিনা য়াংলেন শরু অসি ইলাষ্টিক (Elastic and supple) ওইহল্লি। নঙ্গলগী শাদোং, তোংশাগী মশিনশিংগী মপাঙ্গল কলহল্লি। থবক কন্না শুরুবগী ব্রারুরবা নঙ্গলবু অব্রাবা অমদি চোকথবা পুন্বা কোকহল্লি। লোইননা পুকন্নুংদা লৈবা খোইরিলশিংদা অনৌবা মৈশা পীতুনা অমোৎপা শেংদোকপদা মতেং য়াম্না পী। মসিনা মাংবা য়াদবা অমদি অতোপ্পা পুক্কী লায়না কয়ামরুম ঙাকথোক্নবা খুৎলাই অমনি। মসিনা নিপীশিংগী Utero-ovarian হায়বদি অঙাংখাও লৈফম অমস্তুং Sparm পোকফমদা লৈরব্বা অমদি চংলক্কদবা লায়না কয়ামরুম কোকহল্লি অমস্তুং ঙাকথোকই।

নং ৮ শুবা

ধন্নুরআসন

শাজেল অসি য়েংবদা লিরুংগী মওং মাল্লি। অদুনা সংস্কৃত লোন্দা ধন্নুরআসন হায়না কৌই।



আসনগী মওং (Technique):—কম্বল মথক্তা মাই লোং-খৎলগা উপ্না হিপকনি। খুৎ অনি ইশাগী নাকল অনিদা থমগনি। মথংদা খোঙ অনি খুউ কোনশিল্লগা তুংগী ফৈগল মথক্তা থমগনি। কোক তপ্না থাঙৎতুনা খুৎ অনিসিনা, য়েংনা য়েংকী, ওইনা ওইগী খোঙজেং চেংনা পাইদুনা হকচাং পুম্নমক খোঙ খুৎ অনিনা চিংখৎতুনা লিরুংগী মওং মান্নবা হোৎনগনি। খুউ অনি শম্নগনি, অশুম্না হকচাংগী অরুম্বা পুম্বা পুক্তা থমদুনা মতম খরা কুইনা শান্নগনি।

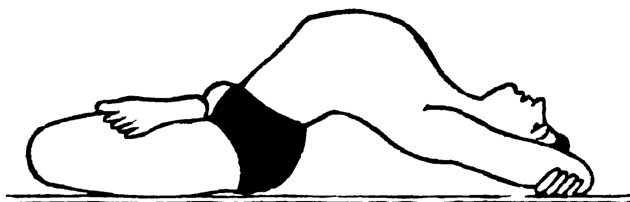
অহানবা হৌরকপশিংদদি খোঙ ফাভোক্লি। অদুবু খরা তোইনা শান্নরগা খোঙ শন্নবদা অৱাবা লৈররোই। অস্থুন্না ফজনা লিরুং মওং মান্না মিনট খরা শান্নবা ঙমলবা মতমদা য়ান্না তপ্না হান্নগী ফিভমদা হন্জিনগনি।

কান্নবশিং (Benefits) :—শাজেল অসি শান্নবনা য়াংলেনগী শরু অমস্থুং শাদোংশিং শরুগা তাইনবশিংদা অফবা পাঙ্গল পীরকই। অফবা অকনবা ঈচেল চেল্লকই। নমপোনবা, য়াংলেন শরু শোন্দুনা থবক তৌবা ঙমদবা, শরুগী তাইনফমশিংদা চিকপা অসিগুম্বা লায়নাশিং অসি লোইনা কোকই। মাংবা য়াদবা, চাবা তুমদবা, য়াংলেন্দা লু-তোং চিকপনচিংবা লোইনা কোকতুনা চাবা তুমহন্দুনা অরাম খৌরাংবগী মপাঙ্গল য়ান্না কনখংহল্লি। পুক্কী শরুক্তা ঈচেল বাংপা কোকই। ঈগী ঈচেল চুন্না মপাঙ্গল কন্না চেনবা ঙমহল্লি। পুক থাগৎতুনা নোইখৎলম্বা পুম্বা থুনা হস্থহল্লি। আসন অসি তৌরিঙৈদা খেঙ খুৎ অনি অসি খবা খরা হাইবদা ফমজিনদুনা লৈরম্বা ঈ পুম্বা ফজনা চেল্লি। শাজেল অসি ভৌবনা মীওোন্দা লৈরম্বা অভনবা হায়বা চাওরবা লায়নাদুস্থ কোকহল্লি।

নং ৯ শুবা

মৎস্যআসন

শাক্তেল অসিগী মওং য়েংবদা ঙাগী মওং লৌই হায়দুনা সংস্কৃত লোন্দা মৎস্য আসন কৌবনি।



আসনগী মওং (Technique):—লৈমাইথক্তা কম্বলগী মথক্তা অহানবদা অদ্মাসনদা ফমগনি। (see exercise No. 2) অতুদগী ভগ্না তগ্না লেংনা হিপথগনি। খুৎ য়েৎনা ওইগী খোঙবী পাইগনি। খুৎ ওইনা য়েৎকী খেঙবী পাইগনি। হকচাং খ্বাং অসি য়ারিবনখৈ মথকলোমদা থেক্কৎকনি। কোক্না লৈমাইদা শোঁদুনা ঙাক্কনি। মথংদা খুৎ নামা থুপচিল্লগা কোক্না মোন খাং-গনি। খুৎ নামনা লেংজুম মখাদা লোনশিন্নগা পাম্বোম মক্ক পাইগনি। অসুম্না শিল্লোন শিনজিন মিনট খরা শান্নদুনা লৈগনি। মতুংদা হান্নগী ফিভমদা তগ্না তগ্না হজিনদুনা লোইশিনগনি।

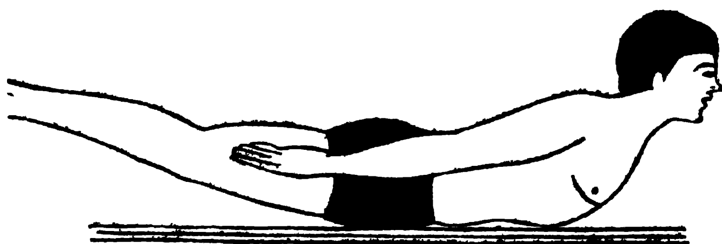
কান্নবাশং (Benefits):–শাক্তেল অসি শান্নবদা সার্ভাঙ্গা-সন (Exercise No. 4) ভৌবদা ওবশমদা য়াম্না অৱাবা পীরুবা অদু থুনা কোকথি। Carvical region দা (ওকশমগী অশোইবা)

শজিং হৌদুনা লৈরম্বশিং অদু কোকই। ভকশম, লেংজুন অমসুং নক্সলগী শাদোংশিংদা শাবোন নোইদুনা অমোংপা লৌথোকপগুম্না শেংদোকই অমসুং ঈচেল হেনগৎহনদুনা পাঙ্গল পীখৎলকই। Thyroid and parathyroid glands তা (থোপ্তা লৈবা লেশিং পীনবা অক্লুপ্পা গ্লানশিং) মুংভাইবা ঈথক পীরকই। অশুম্না শাজেল অসিনা কোক, থবাক অমসুং পুক্কী শরুক্তা পাঙ্গল য়াম্না পীরকই।

নং ১০ শুবা

সালভাআসন

শাজেল অসিগী মওং অসি য়েংবদা কাওজেংগী মতৌ মাল্লি। অদুনা সংস্কৃত্তা সালভাআসন হায়না কৌই।



শাজেলগী মওং (Technique):—লৈমাইদা কম্বল মথক্তা উপ্না হিপকনি। খুৎ অনি ইশাগী নাকন্দা খুবাক লোংনা থমগনি। খোঙ অনি শম্নহনা চপ ভিংনা লৈগনি। থবাক, পুক অমসুং

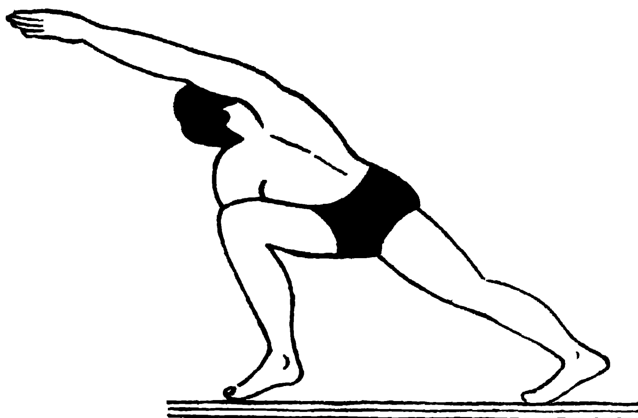
খদাংনা লৈমাইদা শৌরগা, খর হোন্দোক্লগা খোঙ অনি অসি নিংথু (নিঙ্‌জু) য়াওনা ওয়মখৈ থাঙ্গৎকনি। মথংদা থবাক্তগী কোক ফাওবসু থাঙ্গৎকনি। ইশাগী অরুম্বা পুম্বা খুৎ খুথুম তাশিনথুনা লৈপাক্তা শৌরগা পুক্না লৈপাক্তা ঙাক্কনি। খোঙ অমসুং কোক নাকন্দা হায়দোক হায়জিন ভৌরোই। অমুক্না মিনট খরা শান্নরগা হান্নগী ফিভমদা তপ্না তপ্না হল্লিনকনি।

কান্নবশিং (Benefits) :—শাজেল অসিদগী পুকনুংগী খোয়রিনশিংদা (Peristalis) অকনবা শাক্থু পীবা, মাংবা য়াদবগী লায়না অসি Pancreas হায়বদি চাবা তুম্নবগী ওইবা Gland শিংদা অকনবা মৈশা পীরকতুনা লাইনা কোকই। Kidney গী লায়না কোকই। খ্বাংদা ঈচেল খাৎপা, নাবা লৈররোই অমসুং মপাঙ্গল হেনগৎহল্লি। শাজেল অসি ভৌবদা খর থিংবা মরম্না থবোম্বী চাওখৎহল্লি অমসুং মপাঙ্গল কলহল্লি। অথুনা নোইখৎতুনা নাবা অনাবা থ্নুনা কোকই অমসুং চংবসু ঙমদে। মরু ওইনা খ্বাংগী শরু, শিংলি অমসুং শাদোংশিংবু হেন্না মশা ফহনবনা শাজেল অসি Weight lifter শিং (অরুম্বা থাঙ্গৎপশিং) দা য়াম্না কান্নবা পী।

নং ১১ শুবা

ত্রিকোণআসন

শাজেল অসি য়েংবদা কা অহুম থোক্না শেম্মী হায়রুনা ত্রি-কোণ-আসন কৌই।



শাজেলগী মওং (Technique) :—লৈমাই থক্তা ফুট অনি মখাই লাওনা ফাক্তোক্লগা লেপকনি। খুৎ অনিনা অতিয়াদা চপ মুংনা থাঙ্গৎলগা ইশা চপ তিংনা লেপকনি। অতুদগী ওইরোমদা চেপথরগা ওইগী খুৎনা ওইগী খোঙশা পাইগনি। য়েৎকী খুংনা খোঙগা চপ মান্নরা কোক্কী ওইরোমদা তিংহুনা লৈগনি। মিৎনা য়েৎকী খুৎশাবু য়েংখৎকনি। অশুম্না য়েৎলোমদা অমুক ইশাসি চেপথহুনা শান্নগনি। অশুম্না শাজেল অসি ওই য়েত্তা তরুক-লক্কুগী তাদনা শান্নগনি।

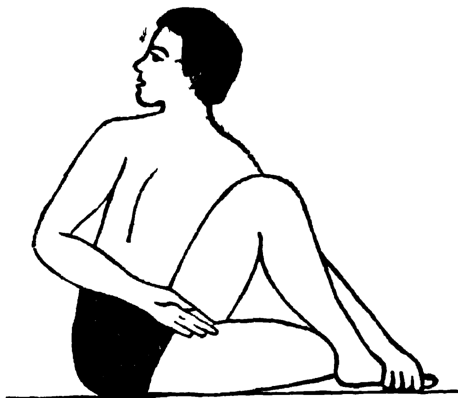
কান্নবশিং (**Benefits**) :—শাজেল অসি স্কুলগী অঙাংশিংনা যজনা খঙলবনি। শাজেল অসিনা ইশাগী নাকলগী মশলশিং অমস্তুং শরুশিং অমদি শিংলিশিং চিংথোক চিংশিন কন্না তৌই। মসিনা শাদোংশিংদা অকনবা ঈচেল পীশিল্লি অমস্তুং ঈচেল অফবা চেন্নবগী মতিক পীবা ঙম্বা মরম্না শাদোংশিং অমদি শিংলিশিংবু মপাঙ্গল কলহল্লি। থিরিনগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি। মাংবা য়াদবা ফহনহুনা অরাম খৌরাংবা পোকহল্লি। য়াংলেন শরুদা চিকপা খোৎপা ফহল্লি। নাকনগী শাদোংশিংবু Elastic ওইহল্লি।



নং ১২ ভুবা

আর্ধমতশেন্দ্রাসন

শাজেল অসি মালেম অসিগী মনুংদা যোগ শাজেল পুথোক-পীরম্বশিংগী মনুংদা মতশেন্দ্রা হায়বা নিপা অমুগী মমিং লৌতুনা



থোনখিবনি। হকচাং অসি তঙ্খায় তানা লৈথোক-লৈশিন শান্নহুনা খ্বাংগী শরু অমদি য়াংলেনগী শিংলিবু মপাঙ্গল কন্নবা শাজেলনি। লম্বা লৈতনা কান্নবা শাজেলনি।

শাজেলগী মওং (Technique) :—অহানবদা খোঙ অনিসি মাংদা তিংথোক্লগা ফমগনি। য়েৎ থংবা খোঙগী খুউ থু পচিল্লগা ওইগী নিংজুদা ওইগী ফৈগন রাংমদা থমগনি। ওইথংবা খোঙম্থু পচিল্লগা য়েৎকী নিংজু মপাদা থম্নবা হোৎনগনি, হকচাং কোম-থোকহল্লোই, তুদনবা হোৎনগনি। শ্বর চনিং তানা হোনগনি। য়েৎ থংবা খুৎনা নঙ্গল্লোমদা লামলগা ওইগী ফৈগল মরুদা চেৎনা

পাইগনি। ওই থংবা খুৎনা য়েৎকী খুউবু শেগ্রাকনা চপলগা ওইগী খুউ লৈপাক্কা শম্নরিবত্থু পাইগনি। মথংদা য়েৎকী খোঙশা পুলপ পাইত্থুনা মাইনা য়েৎথংবা লেংজুমদা খদাং থমলগা য়েৎ-লোমদা য়েংত্থুনা লৈগনি। অশুম্না ওইরোমদা অমুক শান্নগনি। অশুম্না মিনট তরাদগী তাদনা শান্নগনি। অশুম্না শান্নবনা খ্বাং অসি, ফদিবু খুৎনা শুম্বদা লৈথোক-লৈশিন য়াবগুম য়াহল্লি। অনাবা, অৱাবা অমত্তা লৈহন্দে।

কান্নবশিং (Benefits) :—শাজেল অসি শান্নবনা হকচাংগী নাকল অনিদা অমদি খ্বাংগী শরুক্তা য়াম্না থোৎনা নৌনা মতম কুইনা ইলাষ্টিক ওইহল্লি। অত্থুগা ঙসাই মখৈ পশ্চিমোত্তাসন, ধনুরাসন, হলাসন, ভুজঙ্গাসন শান্নরুবদা মাং তুংগী শাজেল ঙাক্তা ওইবা মরম্না হায়রিবা শাজেল অসিনা ওই-য়েৎকী মাকল অনি-মক্কী ওইবা তৌদবা য়াদ্রবা শাজেলনি। শাজেল অসিনা পুক্কী শরুক অয়াম্বদা অফবা ঈচেল পীরি। হকচাং চোকথহন্দে। শরুদা, তাংদা, মতোংদা চিক-খৌৎপগী লায়না, খ্বাংদা, নাকন্দা নাবা লায়না, মাংবা য়াদবা, চাবা তুমদবা লায়নাশিং চংবা শুকঙম ঙমদে, লৈরবস্থু থুনা কোকই। শরুগী শরুক্তা লৈথোক লৈশিন তৌবনা ঈগী ঈচেল কনখৎহল্লি। অত্থুগা থাগৎত্থুনা নোইরবা মীশিং অত্থু শাজেল অসি ন্থুমিৎ ১৫ নিদং তৌবদা খোইদোদা থাগৎপা শাদোংশিং অত্থু কাইত্থুনা থুনা নোইবা হম্থে। খ্বাং অসি পীকহন্নীংবা চাংদা পীকথহনবা ঙম্বা শাজেলনি।
